Dr. Daniel Dufour
TUMULTURILE
IUBIRII
EFECTELE RĂNII DE ABANDON ASUPRA CUPLULUI
Traducere din limba franceză de Mihaela Cristea **p h i l o b i o**
Le tumulte amoureux
Leɔ effets de la blessure dʒabandon sur le
COUPLE
Dr. Daniel Dufour
Published originally în French (Canada) under the title: *Le tumulte amoureux* ő 22014, Leɔ Ediţions de LʒHomme, division du Groupe Sogides Inc. (Montreal, Québec, Canada)
Tumulturile iubirii
Efectele rănii de abandon asupra cuplului
Dr. Daniel Dufour
ISBN 978 – 606 – 9707 – 46 – 3
Romanian Translation ő 22021 – Editura PHILOBIA
internet: www˙philobia˙com e-mail: contactphilobia˙com
***Editor*: Bianca Biagini**
Traducere: Mihaela Cristea *Corectura*: Oana Ţăranu *DTP*: Gabriela Căpităneşcu *Copertă*: Cătălin Furtună
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
DUFOUR, DR. DANIEL
Tumulturile iubirii: Efectele rănii de abandon asupra cuplului /
Dr. Daniel Dufour; trad, din 1b. franceză de Mihaela Cristea.
— București: Philobia, 2021
ISBN 978 – 606 – 9707 – 46 – 3
I. Cristea, Mihaela (trad˚.)
159.9
Cuprins
Introducere 5

Capitolul 1
Ce este rana de abandon? 9
Rana de abandon a lui Martine 9
Efectele abandonului asupra bebelușului și copilului 15
Ce este mintea? 18
Cum funcţionează mintea? 27
La ce folosește neutralizarea minţii? 31
Care este rolul minţii atunci când un copil suferă de o rană de abandon? 38
Abordarea OGE 40
Capitolul 2
Mi-e teamă să nu rămân singur 45
Sébastien 45
Julie 61
Capitolul 3
Teama de angajament într-o relaţie 71
Josette și Pierre 71
Capitolul 4
Dependenţa afectivă 85
Paule 86
Capitolul 5
Dorinţa de a plăcea și de a fi iubit, cu orice preţ 97
Jean 97
Capitolul 6 Teama de conflict 107
Pauline 108
Capitolul 7 Conflictul – cale de evoluţie personală 117
Marie și Antoine 117
Capitolul 8
Descoperirea iubirii abia după despărţire 129
Philippe 129
Capitolul 9
Nașterea unui copil, declanșator al problemelor în cuplu... 137
André 137
Capitolul 10

Dependenţa sexuală 147
Michel 147
Capitolul 11
Dorinţa de perfecţiune în relaţia de cuplu 157
Sophie 157
Capitolul 12 Iubirea, prin ochii abandonicului 163
Françoise 163
Abandonicul trăiește o mare suferinţă 180
Concluzii 183
Anexă – Exerciţiu practic pentru calmarea minţii 187
Note și referinţe 191

Introducere

Viaţa de cuplu este o minunată aventură în care două persoane se aruncă, fie cu capul înainte, urmându-și intuiţia sau dorinţele, fie după o îndelungată și atentă cugetare. Deseori iubirea se află la originea acestei aventuri. Dar rutina care rezultă de aici este câteodată învăluită în probleme atât de importante, încât, uneori, unul dintre parteneri sau chiar amândoi îşi doresc să renunţe…

Fiecare cuplu este unic, așa cum sunt și oamenii care îl alcătuiesc. Așa se explică, poate, greutăţile pe care le întâmpină persoanele care se lansează în aventura vieţii în doi. Este motivul pentru care mi se pare iluzoriu să fac un tratat despre „cum” să convieţuiești bine într-un cuplu, la fel cum mi se pare total nepotrivit să propun reţete miraculoase pentru salvarea cuplurilor aflate în derivă sau, și mai mult, să ofer sfaturi, indiferent de natura lor.

Atunci, de ce să scriu o carte despre cupluri? Pur și simplu cu intenţia de a împărtăși tot ceea ce pacienţii mei m-au învăţat despre văcarmul iubirii, în peste treizeci de ani de consultaţii. în timpul întâlnirilor pe care le-am avut (și pe care în continuare le am) cu ei, profitând de confidenţialitatea care îi protejează, mi-au făcut numeroase destăinuiri în legătură cu dificultăţile pe care le-au trăit în viaţa lor de cuplu, dar și despre momentele

de bucurie pe care le-au împărtășit. Din mărturiile lor, ies la suprafaţă unele puncte comune, lucru care ar putea părea tulburător, având în vedere cele declarate în paragraful precedent. Se întâmplă ca aceste puncte comune să fie purtătoare ale unui mesaj important pe care îl putem ignora sau trece sub tăcere; dacă persoana dornică să-și împartă viaţa cu o alta nu se iubește pe sine, îi va fi foarte greu, dacă nu chiar imposibil, să iubească pe altcineva.

Această constatare, care nu este foarte originală, îi sare în ochi celui care însoţește persoana afectată și se dovedește că este de o veridicitate implacabilă. însă este ușor să enunţi un adevăr; este mult mai greu să încerci să ajuţi oamenii să-și rezolve problemele, cu atât mai mult cu cât aceștia nu sunt neapărat pregătiţi să le conștientizeze, iar sarcina este lungă și anevoioasă.

Prin definiţie, un cuplu este format din două persoane de sex opus sau de același sex, care sunt legate de un sentiment comun și, cel mai adesea, de un scop comun (cel puţin, la începutul relaţiei): întemeierea unui cămin care să le placă și să-i mulţumească pe ambii parteneri. Fiecare vine în relaţie cu trăirile, experienţele, calităţile, punctele sale forte, dar aduce și creativitatea, spontaneitatea, entuziasmul, intuiţia și cunoaşterea sa înnăscută. Fiecare vine, de asemenea, cu un bagaj mai mult sau mai puţin încărcat cu experienţe care încă nu au fost asimilate, cu educaţia sa, cu principiile, convingerile și blocajele sale. întreg ansamblul ar fi un motiv de descurajare inclusiv pentru cei mai binevoitori, dar iubirea care unește două fiinţe poate transcende toate acestea și face în așa fel încât nepotrivirile prezente în fiecare dintre noi să devină atuuri ale cuplului. Atâta vreme cât tendinţa contrariilor este aceea de a se atrage, speranţa de a vedea două persoane mergând împreună prin viaţă încă există.

Putem atrage totuși atenţia asupra a ceva. Dacă unul dintre parteneri este conștient de piedicile care-i împiedică desăvârșirea personală, probabilitatea de a-l vedea evoluând este mare și, astfel, nu poate fi decât o garanţie a

succesului și a reușitei cuplului. Dar este necesar ca ambii parteneri să fie dornici să evolueze și să facă în așa fel încât să se simtă bine în pielea lor și astfel cuplul să poată profita de starea de bine. Multe perechi trec prin momente dificile și reușesc să le depășească datorită unei constante și foarte importante atitudini vigilente. Din nefericire, această atenţie sau observare se adresează prea frecvent celuilalt și prea puţin propriei persoane, în numele unei credinţe răspândite de educaţia noastră iudeo-creștină, potrivit căreia a iubi echivalează cu a-l iubi pe celălalt și a rămâne în umbră pentru el, a prefera să ai grijă de celălalt, mai degrabă decât de tine. Chiar această credinţă îi poate face pe unii să-și îngrădească personalitatea pentru a favoriza înflorirea cuplului. Contrar a ceea ce promite, acest mod de a acţiona este favorabil apariţiei a numeroase probleme: negarea și lipsa respectului de sine duc adesea la eșecul cuplului său, cel puţin, la un termen-limită. Este ceea ce putem constata în societatea în care trăim.

Există un bagaj cu care un număr foarte mare de persoane vine încă din fragedă copilărie, adesea fără ca măcar să fie conștiente de acesta, o rană provocată de sentimentul de a nu fi fost iubite așa cum și-ar fi dorit, copii fiind, de cei care se presupune că ar fi trebuit să o facă. Apărută chiar înainte de a începe aventura cuplului, această rană este datorată unei lipse de iubire. Copilul, apoi adolescentul a trăit cu ea, iar adultul o poartă, de asemenea, în profunzimile lui. Acesta abordează aşadar viaţa de cuplu cu convingerea intimă bazată pe ceea ce a trăit, că nu merită să fie iubit, fiind[ɔ̆ cei care trebuiau să o facă [u mulţi ani în urmă au dat greș cu această sarcină, din motive neclare și necunoscute. Această convingere, ancorată în adâncul său de câteva decenii, antrenează multiple reacţii inconștiente și automate, care pot provoca probleme importante în viaţa sa efectivă. Ele se vor răsfrânge asupra vieţii de cuplu și o vor complica. Bagajul despre care vorbim aici este o **rană de abandon.**

În paginile care urmează, vom studia impactul pe

care această rană îl are asupra unei persoane și vom vedea cum afectează viaţa de cuplu. Cititorul nu va trebui să deducă, din cazurile descrise că, de exemplu, dacă nu poate spune „nu”, suferă obligatoriu de o rană de abandon. Din contră, l-aș încuraja din suflet să-și pună întrebări în legătură cu dificultatea de a spune „nu” și să meargă la rădăcina problemei, pentru a putea găsi răspuns la toate întrebările care îl frământă.

Capitolul 1

Ce este rana de abandon?

Povestea prezentată în paginile următoare ilustrează efectele devastatoare pe care rana de abandon le poate avea asupra unei persoane și asupra vieţii sale sentimentale.

Rana de abandon a lui Martine

Martine are cincizeci de ani. De câteva luni, ˇs-a despărţit de soţul ei, cu care are un fiu de opt ani. Ea nu și-a cunoscut tatăl, dar a fost adoptată de bărbatul cu care mama ei ˇs-a căsătorit atunci când era însărcinată. Mama refuză cu încăpăţânare să-i ofere orice fel de informaţie despre omul cu care a conceput-o, pentru ca ea să-și poată găsi tatăl. Martine a aflat că a fost adoptată foarte târziu. Adolescentă, îşi întreba mama despre venirea sa pe lume, deoarece intuia (și știa) că nu aparţinea aceleiași familii căreia îi aparţineau fratele și sora sa. Simţea că este total diferită, dar fără să înţeleagă de ce. în acest context, mama și tatăl său au pus-o la curent cu ceea ce ˇs-a întâmplat și cu faptul că, într-un fel, a fost „adoptată”.

Martine a simţit întotdeauna iubire din partea tatălui său și distanţă din partea mamei, amestecată cu o oarecare duritate.

Cu toate acestea, ea apreciază că nu a fost abandonată, fiind[ɔ- a fost înconjurată de apropiaţi încă de la naștere și a primit din partea părinţilor o educaţie bună și multă iubire. Este cea mai mare dintre copii și are o relaţie bună cu sora și cu fratele ei, chiar dacă legătura cu acesta din urmă nu este una solidă, el alegând să se îndepărteze de familie.

După ce a petrecut o tinereţe fără probleme și a făcut studii universitare, Martine se îndrăgostește de un bărbat tânăr și trăiește împreună cu el, fără să vrea să se căsătorească însă, lucru care este împotriva educaţiei sale burgheze. Au împreună doi copii, apoi se despart, deoarece, spune ea: „Eram tineri și mai mult buni prieteni, decât două persoane care doresc să-și construiască un viitor”. Pe ocolite, în urma unei conversaţii, ea adaugă că întâlnise un bărbat mult mai matur de care se îndrăgostise și că această întâlnire o făcuse să-și dea seama ce anume îi lipsea în relaţia de cuplu: un angajament adevărat, ca să construiască o viaţă comună în doi. Despărţirea este depășită cu bine și legăturile cu fostul partener persistă în ciuda faptului că ea îşi asumă educaţia copiilor lor, în mare parte, inclusiv pe plan financiar.

După o perioadă solitară din punct de vedere afectiv, Martine întâlneşte un bărbat de care se îndrăgostește până peste cap și pleacă din ţară pentru a fi ˇîmpreună, ceea ce îi creează probleme în privinţa custodiei copiilor. Câteva luni mai târziu, atunci când acest bărbat vrea să o ia de soţie, ea îl părăsește, fiind[ɔr realizează că „iubirea pe care i-o poartă nu se ridică la înălţimea propunerii lui”.

La scurt timp după aceea, ea întâlneşte un bărbat singur, fiu unic, care o curtează frenetic și care o convinge să-l ia de soţ și să aibă împreună un copil. Doar peste câţiva ani, va realiza că dorinţa de a avea un alt copil nu era a sa, dar fiind[ɔr îl iubea pe acest bărbat, a cedat năzuinţei sale. Au un fiu și, din acel moment, soţul său devine distant. La început, Martine pune asta pe seama schimbărilor pe care le atrage venirea pe lume a unui copil, însă, cu trecerea timpului, îşi dă seama că soţul său o ţine la distanţă nu doar fizic, ci și psihic. De fapt, ea îşi petrece vacanţele singură cu copiii. în plus, soţul său este de cele mai multe ori absent sau în călătorii, deși meseria lui nu necesită neapărat atâtea deplasări. îşi petrece mai tot timpul cu fiul său sau cu copiii lui care studiază în străinătate și are o meserie solicitantă, care îi ocupă mult timp și îi provoacă mult stres.

Criticile soţului în ceea ce o privește devin o rutină zilnică: o agasează din ce în ce mai mult și nu admite să nu fie prezentă în puţinele momente pe care el le acordă familiei. Martine susţine confuză că „ceva nu mai funcţionează între ei și că atitudinea soţului său este cu adevărat detestabilă”. în cercul de prieteni, el o prezintă drept o persoană dezechilibrată, chiar exagerând în acest sens. Consecinţa: Martine începe să se izoleze și se refugiază și mai mult în muncă. Se agaţă totuși de viaţă pentru că nu vrea să rămână singură. într-adevăr, îi este frică să trăiască [u fiul său în alt oraș decât cel natal, într-o ţară străină neprimitoare și într-un mediu foarte închis.

Această situaţie durează mai mult de trei ani, fără ca relaţia dintre Martine și soţul ei să se amelioreze. într-o zi, Martine descoperă că acesta are o relaţie de câteva luni cu o femeie mai tânără. La început, neagă că o înșală, apoi trece la mărturisiri, atribuindu-i responsabilitatea pentru această relaţie. Este momentul în care despărţirea fizică devine reală și Martine trebuie să trăiască singură cu fiul său, care îşi petrece, în mod regulat, timp cu tatăl. Pierde în greutate foarte mult, devine și mai activă din punct de vedere profesional, iar medicul său o trece pe antidepresive.

Iniţiază o procedură de divorţ căreia soţul său i se opune încă de la început. După aceea, o învinovăţeşte de eșecul vieţii lor de cuplu. Martine începe să-și dea seama că a trăit alături de un pervers narcisic, dar admite cu greu acest lucru. Se gândește că nu valorează nimic și că în relaţiile sale cu bărbaţii trece prin situaţii extrem de dificile. îşi pune sub semnul întrebării capacitatea de a iubi și de a fi iubită. (Această reacţie este foarte frecventă în cazul victimelor unui pervers narcisic. în realitate, este înzestrat cu aptitudini înnăscute pentru a-l face pe celălalt să creadă că este cel care are o problemă și că este chiar problema în sine, când, de fapt, el este cauza acesteia.)

Martine nu reușește să accepte că ˇs-a îndrăgostit de un bărbat atât de rău şi distructiv cum este soţul său. Trăiește o adevărată criză din cauza faptului că a minţit-o

și i-a ascuns legătura cu cealaltă femeie. Se simte trădată, bineînţeles, și întinată, de asemenea, de felul său de a fi ˇîn ceea ce o privește. Are impresia că este abandonată „cu atât mai mult cu cât, de data asta, spre deosebire de trecut, ea a vrut să meargă până la capăt, chiar dacă relaţia era nesatisfăcătoare, și să nu-și părăsească partenerul, așa cum făcuse până în prezent”. Cu toate acestea, ea nu împinge prea departe introspecţia, pentru că nu are nici timp și nicio dorinţă reală și profundă de a o face.

Martine nu exprimă nicio emoţie, cu excepţia puţinelor ocazii în care simte tristeţe pe care o manifestă prin câteva lacrimi, „deoarece în viaţă trebuie să știi să fii puternic”. Rezistă din punct de vedere fizic, deși este foarte obosită și stresată, apelând la antidepresive. Funcţionează bine atât la serviciu (desigur, cu momente de crize de furie, scuzate de cei din anturajul profesional, care le atribuie faptului că provine dintr-o ţară în care oamenii sunt foarte expresivi!), cât și în viaţa socială și de familie. în paralel, relaţiile cu mama ei sunt tot mai tensionate, deoarece aceasta refuză să-i spună ce știe despre tatăl său biologic.

Această situaţie durează aproximativ doi ani. Cu puţin înaintea aniversării a cincizeci de ani, Martine întâlneşte un bărbat cu zece ani mai în vârstă decât ea. Este despărţit de partenera lui de câţiva ani și recunoaşte că și-a trăit bine perioada de celibatar, spunându-i că-și dorește foarte mult să nu mai treacă de la o relaţie la alta, ca până în prezent. întâlnirea lor este intensă, iar atracţia este reciprocă. Martine începe o relaţie cu el, dorindu-și totodată să fie cât mai frecvent în compania lui, dar și să fugă de ea, „de teamă să nu se atașeze prea mult de un bărbat nestatornic”. Nu se abandonează însă decât foarte puţin și controlează relaţia. Ceea ce înseamnă că ea oscilează între momente în care se lasă purtată de val și altele, în care îi reproșează totul prietenului ei. Este conștientă de incoerenţa aparentă a comportamentului său, dar nu se poate controla. Dorește să iasă împreună la

un restaurant și în alte spaţii publice, dar nu vrea ca soţul ei să afle și astfel să se complice și mai mult procedura de divorţ care deja trenează de ceva vreme.

Din punct de vedere sexual, Martine bate în retragere, solicitând din partea bărbatului cu care se întâlneşte o înţelegere perfectă pe acest plan. Îi spune că nu este geloasă și că poate să aibă și alte relaţii amicale, dar reacţionează puternic de îndată ce el ia cina cu o prietenă. După ce a arătat mai multă dezinvoltură în momentele lor intime, comportament benefic amândurora, care le-a consolidat relaţia, ea devine tranșantă, rece și distantă, invocând tot felul de motive. Pe scurt, face doi pași înainte și trei înapoi. Martine îi reproșează astfel prietenului ei că nu-i împărtășește sentimentele și, după ce și-a declarat iubirea, susţine contrariul, ducând acest duș rece spre perfecţiune. Relaţia continuă însă și se consolidează chiar, deoarece prietenul său înţelege că se află lângă o persoană care suferă din cauza unui abandon pe care l-a trăit în copilărie și care, după aceea, a fost victima unui bărbat narcisist. O iartă pe Martine pentru atitudinea de refuz îndârjit, pe care el o suportă și bine și rău în același timp.

Martine se hrănește necorespunzător și neregulat, refuzând să accepte că acest comportament alimentar o duce spre anorexie. Suferă de crize violente de anxietate și neliniște și de constipaţie severă. înţelege că, prin aceste semne importante, corpul său vrea să-i spună ceva, dar nu ia nicio măsură pentru a remedia situaţia. Acest aspect declanșează tensiuni în relaţia cu partenerul său, care începe să-și piardă răbdarea. Martine este conștientă că modul în care acţionează este uneori incoerent, însă este convinsă că nu poate face nimic în legătură cu asta și că „oricum, fiind o femeie de cincizeci de ani, liberă și independentă, are dreptul să fie cine este și să se comporte astfel”.

Martine recunoaşte în același timp că, dacă va continua pe această cale, prietenul său o va părăsi sau o va neglija. Prin urmare, nu trebuie, mai ales, să se atașeze de

el, „cu atât mai mult cu cât nu este divorţat, ci doar despărţit”. Argumentul a fost respins, el explicându-i deja care este motivul pentru care nu a divorţat şi că relaţia cu soţia lui era strict amicală. Pentru Marti*9*

ne însă această alegere este o dovadă a faptului că nu și-a rezolvat problemele din trecut. O astfel de situaţie îi oferă un motiv „obiectiv” ca să se manifeste liber în relaţie. Ce simte ea? O oarecare enervare, dar în mod sigur, nu tristeţe, nici furie. Ea consideră că atitudinea pe care o are este cea bună și că, acţionând astfel, se asigură că nu mai suferă în cazul în care relaţia ˟s-ar termina.

Câteva luni mai târziu, atunci când divorţul său este în sfârșit încheiat, realizează că „nu-l iubește pe bărbatul cu care are o relaţie de doi ani” și îl anunţă că se va despărţi de el, fără nicio altă explicaţie! Prietenul ei este surprins de brutalitatea veștii, dar după ce a încercat în zadar să vorbească ţu Martine, care refuză categoric orice discuţie, ia decizia de a accepta această ruptură și de a nu-i mai da niciun semn de viaţă. Ea este bulversată și, în timpul unei discuţii telefonice, îi reproșează că nu ˟s-a străduit suficient să o păstreze lângă el, „ceea ce reprezintă dovada că nu a iubit-o niciodată cu adevărat”…

Martine hotărăște să se dedice fiului și carierei, deoarece „asta o face fericită, pe când o relaţie de iubire nu-i poate aduce decât suferinţă”! Nu exprimă nicio emoţie, orice sentiment fiind oricum mascat de antidepresivele pe care continuă să le ia, se afundă şi mai mult în muncă şi în educaţia fiului şi a celorlalţi doi copii ai săi. Continuă să manifeste crize deosebite de anxietate și neliniște, ba chiar și pierderi de memorie, cauzate de oboseală, potrivit spuselor sale, uitând complet să mănânce și suferind regulat de constipaţie severă.

Martine nu a dorit să avanseze într-un demers care ar fi putut să-i aducă liniște și să o vindece de această rană. Este alegerea ei, iar noi trebuie să o respectăm.

Efectele abandonului asupra bebelușului și copilului

Martine este un foarte bun exemplu de persoană care

suferă de abandonită1. Acest termen este un neologism care desemnează simultan sentimentul de abandon și tulburările fizice și psihice, multiple și diverse, resimţite de cel care suferă de abandon, refuz, neacceptare, excludere.

Martine a fost abandonată de tatăl ei încă dinainte ca ea să se nască. Această excludere a fost întărită prin faptul că mama sa, provenită dintr-un mediu foarte conservator, a fost constrânsă să se căsătorească [u un alt bărbat pentru a scăpa de rușinea de a fi rămas însărcinată în afara căsătoriei. De unde și distanţa afectivă, ca să nu spunem refuzul, repulsia mamei sale faţă de ea.

Martine a simţit totul în pântecele mamei sale, deoarece un făt are capacitatea, foarte repede după momentul conceperii, să simtă iubirea sau lipsa ei. Ce emoţie poate percepe un copil care nu se simte binevenit, dacă nu o profundă și violentă furie? Ce poate face în legătură cu asta? I se transmite mesajul că ea, ca persoană, nu poate fi iubită. Desigur, tatăl „adoptiv” al lui Martine a iubit-o, nu numai pe mamă, ci și pe fiică, ceea ce, în mod sigur a permis o dezvoltare mai armonioasă a acesteia din urmă. Însă acest lucru nu poate șterge lipsa flagrantă de iubire simţită de Martine, care nu a avut de ales şi a trebuit să sufere ceea ce i-a fost impus de părintele său și de mamă.

Nu suntem pe cale să judecăm în niciun fel. Fiecare fiinţă umană are dreptul să trăiască ceea ce decide să trăiască și are motive bune (sau rele) de invocat ca să își justifice alegerile, dar tăria constă în a recunoaşte că, pentru un copil – fiind[̇ despre el este vorba, nu despre părinţii săi! — consecinţele sunt uneori brutale și violente. Cu atât mai mult cu cât un făt nu poate face nimic și nici nu se poate apăra... Ca să supravieţuiască, trebuie să dezvolte un mod de a se proteja. Folosirea cuvântului „supravieţuire” nu este exagerată, deoarece, așa cum a fost demonstrat, un număr mult mai mare de copii nedoriţi decât de copii cu adevărat doriţi mor în prima lună de viaţă.2 Acest fapt dezvăluie forţa mesajului perceput de făt, care poate decide să rămână sau să părăsească

această lume.

În ceea ce-l privește pe copil, problema va avea un impact deosebit, deoarece el nu poate trăi fără ajutorul adulţilor și este în întregime dependent de cei care și-au luat responsabilitatea de a-l concepe și, după aceea, de a-i permite să vadă lumina zilei. Se presupune că ei îl ajută să crească și să devină adult în cel mai bun mod posibil. Care este hrana esenţială pentru asta? Sânul mamei? Biberonul cu laptele X sau Y? Nu! Iubirea este alimentul vital și principal care îi permite unui copil să crească armonios. Or, primul mesaj primit de un copil nedorit este *lipsa iubirii,* care se traduce foarte adesea printr-un abandon afectiv, nu fizic.

Acest punct este capital: persoanele care suferă de abandonită nu sunt numai cele care au fost abandonate fizic de părinţii lor, ci și cele care nu se simt iubite pentru cine sunt cu adevărat. Aici, din nou, nu adultul este cel care apreciază dacă și-a iubit sau nu copilul, ci acesta din urmă decide, pe baza a ceea ce a trăit și a simţit, care este adevărul *său.* Evident, copilul simte lucrurile în mod diferit faţă de adult, ceea ce poate antrena discrepanţe semnificative în legătură cu percepţia și concluziile care rezultă de aici. Un astfel de adult va estima că și-a iubit într-un mod frumos copilul, insuflându-i anumite valori esenţiale, după părerea sa, iar copilul va percepe acest lucru ca dovadă a unei educaţii fără iubire. Ar putea deduce inclusiv că scopul părintelui a fost de a face din el o fiinţă înzestrată cu valori deosebite. Neresimţind iubire pe parcursul acestei educaţii, copilul a primit, de fapt, un singur mesaj: nu te iubesc pentru cine EȘTI, ci doar pentru ceea ce trebuie să reușești să dobândești sau să devii. Această interpretare diferită a aceleiași realităţi poate, în timp, să ducă la o confruntare între adultul-părinte și viitorul adult-copil. Între timp, copilul va suferi de abandonită, va dezvolta și va pune în practică strategii de supravieţuire.

Mai multe studii și cercetări au demonstrat că maltratarea suferită de un copil îl poate conduce spre

apariţia unor tulburări importante, odată devenit adult.3 Stresul generat de abuzurile trăite în copilărie induce o modificare epigenetică a genei care reglează receptorii pentru glucocorticoizi (NR3C1), numită de oamenii de ştiinţă metilare genică, ce acţionează asupra axului hipotalamic-hipofizo-suprarenalian (HHS). Acest ax intervine în procesul de răspuns la un stimul extern sau intern și, atunci când este alterat, perturbă gestionarea stresului la vârsta adultă și poate atrage dezvoltarea psihopatologiilor. în plus, atunci când maltratările sunt aplicate în mod repetat în timpul copilăriei, mecanismele de reglare a stresului cerebral pot fi modificate timp îndelungat. Constatăm astfel că urmările abandonului, care este o brutalizare, o maltratare, prin excelenţă, nu sunt nesemnificative și se pot traduce, la vârsta adultă, prin afecţiuni grave.

În aceste condiţii, ce strategie de supravieţuire poate adopta un copil care face faţă unui abandon sau unei excluderi? Acesta are toate avantajele să-și creeze și să-și folosească mintea.

Ce este mintea?

Există multe întrebuinţări ale acestui cuvânt. Iată definiţia pe care o vom utiliza.

Mintea, pe care, de asemenea, o putem numi ego, se aseamănă uneori cu „bicicleta mică” pe care se pare că o avem în cap, sau chiar cu hamsterul care se învârte pe roata sa. Ea este cea care ne separă:

De momentul prezent. Ne proiectează în viitor, cu șuvoiul său de neliniște, frici, anxietate, panică, de pierdere a încrederii în sine și tot felul de fobii. Ne ţine, de asemenea, în trecut; dezvoltăm atunci regrete, remușcări și sentimente de vinovăţie.

- De recunoștinţă, de capacitatea de a simţi și a ne exprima emoţiile: bucurie, tristeţe și furie;
- De cunoaşterea noastră înnăscută, de creativitatea și de nucleul nostru fundamental, adică de persoana care suntem.

De asemenea, mintea este cea care, separându-ne de

noi înșine, ne taie legăturile cu ceilalţi și cu lumea care ne înconjoară. Astfel, ne conduce spre excludere, spre stagnare, intoleranţă, izolare și rasism, de exemplu. Aceeași minte ne atrage în atitudini de putere care presupun controlarea celuilalt sau ne fac să ne simţim superiori sau inferiori. Tot ea este cea care ne croiește drumul spre uitarea de sine și spre manifestarea noastră în raport cu celălalt, cu normele sau cu societatea. Egoul nostru ne împinge să ne străduim pentru a ne umple zilele cu „trebuie” și „nu este suficient”, știind că la sfârșitul acestora vom fi ˇîndeplinit o mulţime de lucruri, cu excepţia celor pe care ne-am fi dorit cu adevărat să le facem!

Și tot mintea noastră este cea care ne desparte de universul în care ne ducem existenţa: încearcă să ne facă să credem (și reușește cu brio!) că suntem diferiţi, superiori lumii vegetale și animale, că creierul nostru face din noi fiinţe care nu se pot integra în mediul înconjurător fără să-l conducă. Mintea este închisoarea pe care ne-am construit-o singuri și în care ne închidem noi înșine, atât pe plan fizic, dar și psihic. Pentru ea, viaţa este un pericol permanent, la fel ca mișcarea, noutatea, entuziasmul și spontaneitatea. Este cea care împiedică schimbarea, fluiditatea, și care face tot posibilul pentru a ne bloca și a ne ţintui în atitudini și moduri de acţiune repetitive și distructive. Din cauza ei, avem tendinţa de a face mereu aceleași greșeli și de a avea aceleași eșecuri, fără a reuși să învăţăm din ele lecţiile care ne-ar permite să evoluăm. Aceeași minte iubește stagnarea, chiar regresul, și ne hrănește incapacitatea de a acţiona. Este regina supravieţuirii, pe care o ridică la rang de artă de a trăi! În același timp, ne proiectează aceleași plictisitoare și repetitive teorii despre ce trebuie și ce nu trebuie să facem, despre ce este bine și ce este rău. Ne supune raţiunii pentru a ne regăsi în normele definite de alţii, făcând din noi niște pitici, când noi suntem exact contrariul! Egoul, sau mintea, este *lipsa iubirii, ne-iubirea,* prin excelenţă.

Este necesar să facem deosebirea dintre mintea noastră, așa cum am definit-o, și creierul nostru, organ esenţial, care ne permite să reflectăm și să elaborăm planuri. El este cel care, dotat cu o memorie deosebită, ne poate ajuta să stocăm experienţe ale vieţii și le retrăim atunci când vrem.

Din nefericire, o bună parte din oamenii de știinţă care au aderat la curentul materialist ce a dominat sfârșitul de secol al XX-lea considera creierul drept locul unde se află tot ceea ce însufleţește fiinţa umană. Toate mijloacele gigantice și cercetările puse la dispoziţia anumitor oameni de știinţă au avut ca rezultat aceeași constatare: complexitatea sa este infinită și se conturează din ce în ce mai mult convingerea că ceea ce noi credeam că este un organ independent și conducător nu este altceva decât o iluzie și că realitatea este foarte diferită! Creierul nostru este un organ minunat și foarte puternic, cu condiţia să fie în slujba noastră și noi să-l putem folosi așa cum folosim alte părţi fizice ale corpului. Desigur, este important, dar nu el este cel care ne face *să trăim,* în adevăratul sens al cuvântului. În ceea ce privește mintea, nici ea nu ne face să trăim: ne împiedică să ne bucurăm de viaţă cu tot potenţialul de care dispunem, ne limitează și ne antrenează în credinţe conform cărora „a face” este mai bun decât „a fi”.

Care sunt consecinţele prezenţei mentalului în viaţa noastră? Răspunsul este cât se poate de simplu: stresul, așa cum este definit de Hans Selye, la începutul secolului al XX-lea, reprezintă un răspuns nespecific al organismului la orice stimulare a corpului, pozitivă sau negativă, externă sau internă.

Primul simptom pe care îl simţim atunci când egoul nostru este prezent este o tensiune. Traducerea sa fizică ar putea fi o contracţie musculară involuntară la nivelul umerilor sau altundeva în corp, un nod în gât, în stomac, transpiraţii reci sau o accelerare a pulsului. Toate aceste semne sunt perfect definite de medicină și sunt consecinţa intrării în acţiune a axului HHS, care constituie răspunsul

automat al corpului nostru la o stimulare (pozitivă sau negativă). Acest ax va declanșa secretarea de hormoni la nivelul glandelor suprarenale care vor atrage, pe de o parte, accelerarea pulsului, creșterea tensiunii arteriale, contractarea mușchilor, mobilizarea zahărului din corp, pentru a hrăni cu prioritate creierul și, pe de altă parte, un consum mai mare de magneziu și de zinc, dar și activarea crescută a unor funcţii renale. Deoarece acest sistem consumă multă energie și este automat și prioritar (fiind un sistem de supravieţuire), lasă puţin loc altui sistem foarte important, al cărui rol este îndeosebi acela de a face faţă agresiunilor cauzate de virusuri, bacterii și celule anormale: sistemul nostru imunitar.

În consecinţă, atâta vreme cât axul HHS este activ, sistemul nostru imunitar este slăbit, paralizat chiar. Corpul nostru, fiind foarte bine construit, manifestă o schimbare totală din momentul în care stimulii externi sau interni dispar sau se află sub control. în acest caz, totul revine la normal: putem constata o relaxare fizică și psihică, rezultată din încetarea acţiunii axului HHS, care se traduce prin relaxare musculară, revenirea la normal a pulsului și a tensiunii și reluarea activităţii normale a sistemului imunitar.

Fiinţa umană este dotată cu o extraordinară capacitate de a face faţă stimulilor externi sau interni foarte puternici și poate reacţiona într-un mod perfect adaptat unor situaţii numeroase și diferite sau nivelurilor ridicate de stres. Dacă sistemul HHS este activ fără întrerupere o perioadă lungă de timp, atrage după sine apariţia mai multor dereglări fizice și psihice: oboseală, tulburări de somn, fie cu dificultăţi de adormire (hiperactivitate cerebrală), fie treziri multiple, probleme de concentrare și de memorie, o iritabilitate și o vulnerabilitate mai accentuate decât în mod normal, o scădere a libidoului, căderea părului și unghii fragile, de exemplu. Mai pot apărea, de asemenea, diabet zahărat de tip 2 și hipertensiune arterială. Din cauza ineficienţei sistemului imunitar, pot apărea, prin urmare, diverse boli,

de la o simplă răceală, la afecţiuni mult mai grave.

Efectele negative ale stresului nu sunt datorate factorilor de stres, ci faptului că nu-i acordăm nicio pauză corpului. Să luăm exemplul unei persoane expuse unui stimul exterior precum frigul. Dacă poate sta într-o încăpere cu temperatură moderată care să alterneze cu temperaturi scăzute, nu va exista nicio repercusiune asupra stării de sănătate. Același lucru este valabil și în cazul unei persoane expuse unui stimul intern, cum ar fi, de exemplu, o emoţie. Dacă ea reușește să exprime emoţia, pauza necesară pentru a menţine un bun echilibru fizic și psihic va fi salvatoare. Dacă însă păstrează în ea această emoţie, tensiunea care ia naștere din activarea sistemului HHS riscă să producă efecte negative, atât psihice cât și fizice. în acest fel, un număr mare de persoane suferă de maladii recurente, fiind[nu-și dau voie să-și trăiască propriile emoţii. începând cu momentul în care reușesc să o facă, sistemul imunitar se pune în funcţiune din nou și vindecarea poate surveni foarte curând.

Să luăm un exemplu. Joseph suferă de sinuzită și vine la consultaţie. îl întreb ce s-a întâmplat în viaţa lui cu câteva ore înainte ca aceasta să se manifeste. îmi spune că, teoretic, nu s-a întâmplat nimic grav. După ce s-a gândit un moment, îmi destăinuie că, cu trei ore înainte să-și simtă sinusurile încărcate, a avut o discuţie cu soţia pe seama unei cheltuieli pe care ea a făcut-o. îl întreb ce a făcut cu emoţia legată de acest eveniment. îmi mărturisește că furia pe care a simţit-o este încă prezentă și că nu a exprimat-o, cu toate că i-a spus soţiei sale că era foarte iritat și că l-a dezamăgit.

Povestindu-mi acest episod, Joseph îşi dă seama că este încă foarte iritat, deși i-a împărtășit soţiei sale ceea ce simţea. îi propun să se întoarcă acasă și să încerce să-și exprime furia nu în faţa soţiei sale, ci singur, pentru a se simţi mai bine. Din precauţie, îi prescriu antibioticul folosit în mod normal pentru a „vindeca” această patologie, recomandându-i să nu-l administreze dacă nu reușește să exteriorizeze ceea ce simte. Revenind acasă, după ce și-a

cumpărat antibioticul de la farmacia din cartier, Joseph a reușit să-și exprime furia, vorbind cu voce tare, singur în mașină. îmi telefonează după aceea și îmi spune că, la câteva minute după ce a exteriorizat ceea ce simţea, sinusurile i ˇs-au desfundat. Câteva ore mai târziu, era vindecat de sinuzită.

Această poveste nu are nicio legătură cu magia și este ceva frecvent în cazul pacienţilor pe care îi ghidez de mai bine de treizeci de ani. Vindecarea lui Joseph se poate explica foarte simplu: tensiunea născută din reprimarea furiei a activat axul HHS și sistemul imunitar a devenit vulnerabil. Bacteriile cu care trăim în echilibru atunci când corpul nostru nu este tensionat și-au făcut treaba și Joseph ˇs-a îmbolnăvit. Starea sa ar fi necesitat un tratament, dar exista riscul unei recidive în momentul încetării acestuia, deoarece cauza adevărată a bolii nu ar fi fost tratată. În realitate, furia neexprimată ar fi provocat în continuare tensiune și, prin urmare, activarea axului HHS și epuizarea sistemului imunitar. În afară de consecinţele suferite din cauza efectelor secundare ale antibioticului, corpul lui Joseph ar fi continuat să fie fragilizat de emoţia blocată. Exprimându-și furia, Joseph și-a oferit pauza necesară pentru ca sistemul său imunitar să-și poată relua activitatea și să-i ajute corpul să elimine bacteria care îi inflamase sinusurile. Joseph ˇs-a putut destinde și discuta cu soţia sa cu mult mai multă amabilitate, în comparaţie cu discuţia pe care o avuseseră nu demult. O persoană se poate vindeca deci de o sinuzită, într-un mod foarte rapid, fără a avea obligatoriu nevoie de medicamente care nu fac decât să amelioreze simptomele, dar care nu tratează cauza! Este valabil pentru toate bolile, dar vom vorbi despre acest subiect în capitolele următoare, prin intermediul altor exemple.

Să revenim la minte și la prezenţa ei în noi. La început, ea dă naștere unei tensiuni în corpul nostru fizic. Ce simţim atunci când ne proiectăm în viitor? O tensiune pe care o numim în diverse feluri, în funcţie de intensitate: neliniște, teamă, anxietate, panică sau fobie. Lipsa

încrederii în sine apare, de asemenea, dintr-o tensiune cauzată de acest gen de proiecţie. Într-adevăr, atunci când ne gândim că nu vom reuși să facem un lucru, evident ne aflăm în viitor, în afara momentului prezent. Ce simţim atunci când trăim în trecut? O tensiune pe care o numim, în funcţie de intensitate, regret, remușcare, vină. Ce simţim atunci când blocăm în noi o bucurie, o tristeţe sau o supărare? O tensiune. Același lucru este valabil și în situaţia în care respingem ceea ce vrea să ne spună intuiţia sau cunoaşterea noastră înnăscută. Mintea se află la originea tuturor acestor tensiuni. Trebuie aşadar să-i limităm puterea de vătămare din viaţa noastră de zi cu zi. Dar înainte de a vedea cum reușește să facă asta, să încercăm să înţelegem de unde vine și cum funcţionează.

Mintea noastră nu este prezentă încă de la naștere. într-adevăr, un nou-născut sau un bebeluș nu știe ce este viitorul și nici trecutul. El nu trăiește decât în momentul prezent. Dar, în urma educaţiei pe care o primim, apar în viaţa noastră noţiunile de trecut și viitor. Aceasta poate surveni atunci când copilul simte teamă faţă de părinţii săi, de exemplu, ba mai mult, atunci când i se oferă o recompensă azi pentru că a fost înţelept ieri.

Așa se întâmplă și în cazul emoţiilor. Un copil mic ancorat în prezent le trăiește în mod natural. Ce face atunci când vrea să râdă? Râde. Ce face atunci când este trist? Plânge. Ce face atunci când este enervat sau furios? Ţipă. Nimeni nu îl învaţă să se comporte în acest fel; o face natural și nu-și pune niciun fel de întrebare. El îşi trăiește emoţiile în momentul prezent, le eliberează imediat și trece rapid de la una la alta, ceea ce îl surprinde adesea pe adult. Să ne amintim că toţi am fost copii și că toţi am știut să ne exprimăm imediat, pe loc, tot ce simţeam. Dar, odată cu educaţia și convoiul său de recomandări și clișee, a fost posibilă crearea unui tipar de gândire: nu este bine să fii furios; plânsul este doar pentru persoanele slabe; bucuria este o emoţie bună, cu condiţia să rămână discretă și tot așa.

Toată educaţia pe care o primește un copil tinde să

clasifice emoţiile. Există emoţia bună și pozitivă: bucuria. Există cele care nu sunt bune și, în consecinţă, sunt negative: furia și tristeţea. Astfel, este bine să râzi puţin, dar să nu fie prea ostentativ și este greșit să plângi sau să ţipi. În acest fel se conturează și capătă importanţă modul de a gândi, pe măsură ce educaţia supune copilul unui model, pentru a face din el un adolescent acceptabil și acceptat de societatea care îşi dictează normele și regulile. Furia devine dușmanul, când, în realitate, acesta este modul de a gândi. Tristeţea devine o emoţie neplăcută, în timp ce blocarea sa de către minte este cea care creează disconfort fizic sau psihic.

Psihiatria a acaparat toate acestea cu scopul de a determina ce se „încadrează în norme” și ce nu. Astfel, copiii reactivi și zgomotoși într-un mediu de viaţă dificil sunt definiţi ca niște copii hiperactivi care trebuie să fie trataţi cu un medicament, descoperit chiar înainte de tulburarea pe care se presupune că ar trebui ˝s-o trateze. De asemenea, în acest fel, o persoană timidă a devenit un bolnav suferind de psihoză socială, care trebuie să fie tratat cu antidepresive pentru a fi vindecat. Biblia tulburărilor psihiatrice, faimosul DSM-V4, a reușit să facă din orice emoţie trăită anormal o boală psihică!

Societăţile noastre au decis care emoţii sunt acceptabile și care nu sunt, dar nu au luat în considerare ce se întâmplă cu fiinţa umană care, în numele acestei normalităţi care nu are nicio legătură cu natura sa profundă, blochează furia, tristeţea și bucuria în sine. Așa cum am demonstrat, un asemenea blocaj provoacă o tensiune generatoare de dureri fizice și psihice importante, a căror îngrijire costă sume astronomice. În plus, atunci când explodează, furia blocată se exteriorizează printr-o criză de înverșunare, care nu are nimic în comun cu o simplă furie. Acest gen de criză este distructivă pentru persoana însăși, dar și pentru societate. Nu trebuie decât să se constate violenţa care domnește în locurile publice, profesionale și sociale. Cum să i se răspundă? Puţin mai multă reprimare și cercul vicios este astfel pus în mișcare!

Aceeași constatare poate fi făcută pentru tristeţea blocată de minte. Ea creează tulburări importante precum depresia, tratată în mod obișnuit cu antidepresive care-i permit persoanei să-și pună o haină chimică peste suferinţele sale ca să poată funcţiona, dar care nu o prea ajută să scape de tensiune și să aibă o stare de relaxare. Creaţie a educaţiei noastre, modul de a gândi este astfel marele responsabil pentru stările de rău și durerile de care suferă fiinţa umană și, prin urmare, societatea în care trăiește. Aceasta din urmă reprezintă imaginea-oglindă a mentalului nostru: meschină, mediocră, creează bariere separatoare între indivizii care îşi trăiesc fricile și vinovăţiile, violentă și distrugătoare cu tot ce nu se încadrează în norme, fără altă aspiraţie în afara celei de a plăcea, nefiind decât propria umbră.

Cum funcţionează mintea?

Nu-ţi poţi reduce la tăcere mintea folosindu-te tot de propria minte; este o sarcină imposibilă. Să încercăm în mod conștient să nu ne mai gândim la un lucru de care ne temem, de exemplu, nu funcţionează absolut deloc. încercaţi să nu vă mai gândiţi la găina cenușie și vă veţi gândi la ea de trei ori mai mult! Este însă genul de frază pe care o repetăm sau pe care o auzim din partea prietenilor noștri care ne doresc binele: „Nu te mai gândi la acest lucru, renunţă la el, procedează ca și cum n-ar exista!” Acest tip de sfat pe care ni-l dăm sau pe care îl primim pentru a scăpa de egoul nostru nu face decât să crească tensiunea și să o consolideze în viaţa noastră de zi cu zi. „Micuţa noastră bicicletă” virează cu o viteză vertiginoasă și simţim o tensiune importantă, dovada fizică pe care ne-o oferă corpul, cel mai bun prieten al nostru, pentru a ne avertiza că suntem în întregime dominaţi de minte. Suntem în șa, dar calul a înnebunit și resimţim pe deplin suferinţa cauzată de dominaţia pe care o exercită asupra noastră.

Pentru a domoli calul nebun, putem încerca să-l îmblânzim, folosind tehnici de control mental, creând, de exemplu, o imagine liniștitoare și vizualizând-o repetitiv,

spunând rugăciuni sau mantre, sau chiar enunţând gânduri pozitive până când ne simţim mai puţin tensionaţi. Ne folosim aşadar mintea, pentru ca ea să nu ne mai folosească, deși este întotdeauna prezentă. Prin urmare, de îndată ce oprim exerciţiul, aceasta ne antrenează din nou în delirul său.

Există multe tehnici de control al minţii, dar toate prezintă același pericol: crearea unei relaxări pasagere și oarecum iluzorii, deoarece se sprijină pe o imagine sau un gând generat de ego, care rămâne în continuare stăpânul jocului. În plus, prin această abordare este imposibil să rămâi în prezent, singurul moment în care trăim, fiind[ɚ ne crcăm ca reprezentare fie o imagine liniștitoare aparţinând trecutului nostru, fie o imagine imaginară, ce nu aparţine realului. În toate scenariile, aceste tehnici nu ne fac să ajungem la momentul prezent, ceea ce nu numai că este regretabil, dar, de asemenea, atrage o problemă majoră: atunci când nu suntem în prezent, nu putem intra în contact cu emoţiile noastre. Acestea rămân blocate de ego și tensiunile care rezultă de aici nu pot dispărea.

Mintea are aşadar o forţă extraordinară prin care îşi menţine autoritatea asupra noastră. Atunci când o alungăm pe ușă, revine, sub o altă formă, pe fereastră. Dar corpul ne avertizează imediat de prezenţa sa, printr-o tensiune. Creierul nostru poate încerca să ne facă să spunem sau să credem contrariul, însă corpul nu ne minte niciodată! Am greși să nu folosim tot ce ne-a învăţat. Suntem zi și noapte împreună cu el și, mai degrabă decât să ne gândim că este cel mai mare dușman al nostru (încă o idee venită din partea egoului), putem să-l ascultăm.

Cum să neutralizăm mintea, să o calmăm, pentru a ne putea regăsi pe deplin în momentul prezent, în contact cu emoţiile noastre și cu nucleul nostru fundamental, cu alte cuvinte, cu persoana care suntem? Pentru a face aceasta, trebuie să găsim cea mai ușoară modalitate de a proceda, pe care să o putem folosi oricând și oriunde. într-adevăr, este iluzoriu să crezi că practicând o simplă meditaţie zilnică (fără a folosi vizualizarea), putem face ca

mintea să fie liniștită toată ziua. Nicio ființă de pe pământ nu este capabilă să stea în liniște timp de douăzeci și patru de ore, deoarece egoul său va reveni constant la suprafaţă. Există o tehnică foarte simplă, care constă în îndreptarea atenţiei asupra corpului nostru fizic și asupra senzaţiilor pe care le simţim.

Expresia „a-ţi îndrepta atenţia” descrie foarte bine ceea ce trebuie să ne dăm voie să facem. Nu este vorba despre vizualizarea diferitelor părţi ale corpului fizic, nici de a-l conștientiza, nici măcar de a plonja în el, ci doar de a ne orienta atenţia asupra unei părţi a corpului nostru, degetele de la picioare sau de la mâini, de exemplu, și de a ne concentra pe mișcarea sa. Acest lucru nu durează decât câteva secunde sau un minut și adesea este suficient pentru a ne face să revenim în momentul prezent. Nu trebuie să ne îndreptăm atenţia spre fiecare dintre părţile corpului nostru fizic (numai dacă ne acordăm timpul necesar, bineînţeles), ci doar asupra uneia dintre ele. Personal, îmi plac foarte mult degetele de la picioare, fiind[ɔ- le poţi mișca în pantofi la serviciu, pe stradă, la masă și oriunde altundeva, fără ca cineva să te vadă.

Este valabil și pentru senzaţiile pe care le simţim în corp. Putem folosi unul dintre simţuri ca să ne temperăm mintea. De exemplu, ne putem îndrepta atenţia asupra materialului din care este făcut pixul pe care îl avem în mână sau asupra căldurii pe care o simţim între hainele și pielea noastră (prin simţul tactil), asupra mirosului locului în care ne aflăm (prin simţul olfactiv) sau chiar asupra gustului sali vei (prin simţul gustativ). Este important să se acorde atenţie simţului vizual, deoarece, atunci când ne folosim de el, avem tendinţa de a începe din nou să gândim. Într-adevăr, este binecunoscut faptul că între 60 – 80% dintre gândurile noastre sunt generate de ceea ce vedem.

Putem (și trebuie!) să facem acest exerciţiu de mai multe ori pe zi. În realitate, așa cum am subliniat deja, egoul este foarte prezent în viaţa noastră de zi cu zi și revine de îndată ce îi facem loc. Pe de altă parte, cu cât ne

vom permite mai frecvent să ne calmăm mintea, cu atât vom realiza mai repede că este din nou prezentă. În acest fel, vom reuși să fim mult mai prezenţi în *aici și acum* și prezenţi pentru noi înșine.

Una dintre marile obiecţii formulate de numeroase persoane este următoarea:

„Cum vreţi să petrec așa mult timp îndreptându-mi atenţia asupra corpului meu fizic și a senzaţiilor resimţite, când sunt la serviciu sau fac atâtea alte activităţi?” Răspunsul este simplu: practicând acest exerciţiu veţi realiza că nu vă consumă nici timp, nici energie. Din contră, cu cât îl faceţi mai des, cu atât veţi fi mai performant și concentrat. Fiind foarte talentat, egoul nostru are toate șansele să ne convingă că așa ceva este imposibil sau că, „dacă era așa simplu, ˟s-ar fi știut!”

Neutralizarea minţii prin îndreptarea atenţiei asupra corpului fizic și a senzaţiilor resimţite poate părea un exerciţiu simplist și prea puţin evoluat în comparaţie cu tot ceea ce se venerează în anumite medii spirituale. Este adevărat că minţii noastre îi place să întreprindă lucruri dificile, fiind[ɔ- în acest fel ne poate face să credem că, cu cât un exerciţiu este mai complicat, cu atât suntem mai dotaţi cu capacităţi spirituale deosebite, atunci când reușim să-l ducem la bun sfârșit. Egoul nostru tinde să ne facă să credem că adevărata spiritualitate nu poate fi trăită în anumite locuri sau prin acţiuni comune și lipsite de strălucire, niciodată în simplitate și apelând la mijloace banale. Cu toate acestea, adevărata spiritualitate se poate naște din acţiuni dintre cele mai simple, precum a curăţa cartofi, a face curăţenie sau pur și simplu prin îndreptarea atenţiei noastre asupra corpurile fizice și a senzaţiilor pe care le simţim. Acest ultim gest, care pare atât de ușor, este, în realitate, extrem de dificil de realizat. Nu pot decât să-i încurajez pe cei care consideră simplistă această modalitate de neutralizare a minţii să o pună în practică în mod regulat, pentru a-și da seama că este vorba despre un exerciţiu de o foarte înaltă valoare spirituală.

La ce folosește neutralizarea minţii?
9 9

Temperarea minţii are drept consecinţă o mai mare grijă faţă de sine, mai multă atenţie faţă de propria persoană. Obișnuiesc să întreb persoanele pe care le ghidez dacă sunt atente la apropiaţii lor sau la colegii de serviciu, ca să poată astfel afla dacă sunt tensionaţi sau relaxaţi. Toţi îmi răspund afirmativ, adăugând că acest lucru reprezintă, uneori, o acţiune automată. Cât timp le trebuie ca să verifice dacă oamenii din anturajul lor sunt tensionaţi sau destinși? O fracţiune de secundă! Câtă energie consumă acest lucru? Niciuna! De ce fac acest lucru? Din interes, din curiozitate, din iubire!

Să ne punem următoarea întrebare: de câte ori pe zi o facem pentru noi înșine? Vom constata foarte rapid că nu o facem decât foarte rar, ca să nu spunem niciodată. Ce înseamnă asta? Vă las să răspundeţi la această întrebare și, mai ales, să trageţi concluziile potrivite. Atunci când ne întrebăm regulat dacă suntem tensionaţi sau relaxaţi, nu pierdem nici timp, nici energie. Dacă vom constata că suntem ușor, mult sau excesiv de tensionaţi, atunci avem posibilitatea de a ne liniști mintea, lucru care nu va consuma decât puţin timp și energie. Vom avea avantajul de a fi avut grijă de noi, de a ne fi arătat interes, tot atât cât arătăm și faţă de ceilalţi. Ne vom acorda atenţie și, prin urmare, iubire.

Neutralizarea minţii ne permite, de asemenea, să ne poziţionăm în prezent, singurul moment care înseamnă viaţă. Acest lucru ne ajută să ne debarasăm de frici, de anxietăţi, de remușcări și vinovăţie. De fapt, de prea multe ori trăim în afara momentului prezent, în viitor și în trecut și corpul nostru încearcă să ne atragă atenţia asupra acestui fapt, prin tensiunile pe care le simţim. Ele dispar din momentul în care ne recentrăm în *aici și acum,* fiind[ɔ niciodată nu există teamă sau vină atunci când trăim în prezent.

Această afirmaţie îi face să reacţioneze pe cei care o aud, de cele mai multe ori fiind[ɔ fiecare îşi amintește o

întâmplare când i-a fost frică. Dar, dacă persoana rememorează cu exactitate firul evenimentelor, ar putea să constate cu ușurinţă că, în timp ce trăia evenimentul în fază acută, se afla în momentul prezentului de atunci, cu toate simţurile activate, cu o perspectivă la aproape trei sute șaizeci de grade și o intuiţie care îi dicta imediat ce trebuia sau nu să facă. Doar după acţiune apare teama, deoarece, în acel moment, mintea revine asupra celor petrecute sau fuge în viitor, pentru a imagina ce ˝s-ar fi putut întâmpla dacă… Când revenim la *aici și acum,* ni se induce o relaxare fizică palpabilă care face mult bine și permite, în același timp, redobândirea unui sistem imunitar puternic, cu posibile vindecări ale diferitelor tulburări fizice de care suferim.

Al doilea avantaj al recentrării în momentul prezent este acela că ne permite să recunoaştem, să simţim și să ne exprimăm emoţiile: pe cele de bucurie, pe cele de tristeţe, cu diferite intensităţi, și pe cele de furie, care includ nervozitatea, iritarea și ura, de exemplu, și care se ascund după cuvinte precum neputinţă, nedreptate, ranchiună și frustrare. Să nu uităm că emoţiile sunt naturale și că, atunci când eram bebeluși, toţi am știut să le recunoaştem, să le simţim și să le exprimăm. Emoţiile nu sunt nici bune, nici rele, nici pozitive, nici negative. Ele SUNT și nu trebuie să le judecăm, să le comentăm sau să le excludem ca nefăcând parte din noi. Sunt inerente fiinţei noastre și trebuie să fie acceptate ca atare. Ceea ce este negativ este blocajul emoţiilor de către mintea noastră.

A fost un timp când emoţiile nu aveau drept de cetăţenie în societatea noastră. Fraze precum „Lăsaţi-vă emoţiile acasă, nu le aduceţi la locul de muncă” erau foarte des întâlnite. Nu erai „văzut bine” dacă le simţeai. După mai mulţi ani, emoţiile au câștigat puţin teren, iar acum se vorbește destul de mult despre ele în presă și în reclame. Astăzi, este de bonton să scrii despre acest subiect și multe cărţi tratează emoţiile în cadrul dezvoltării personale. Emoţiile sunt chiar pe cale să fie acceptate de spuma societăţii noastre ca fiind ceva destul de normal de

simţit… cu condiţia să nu-l deranjeze pe celălalt sau pe ceilalţi! Prin urmare, există emoţii bune, precum bucuria, judecată de societate ca pozitivă, și emoţiile negative și rele: teama, vina și furia. în ceea ce privește tristeţea, este acceptabilă, atâta vreme cât nu este prea puternică și nu durează prea mult timp.

Colegii mei psihiatri, internişti și generaliști au prescris foarte rapid medicamente pentru atenuarea forţei emoţiilor: anxiolitice, antidepresive, somnifere și alte neuroleptice. Pentru memorie, îmi amintesc că în Europa și în America de Nord, între 40 și 50% din populaţie (citez statistici oficiale) beneficiază de aceste medicamente! Avem dreptul (în sfârșit) să ne trăim emoţiile, DAR acestea trebuie simţite și trăite în mod normal. Cine decide asupra acestei normalităţi? Voi sau societatea? Experţii în gestionarea emoţiilor, psihiatrii și alte persoane care și-au arogat dreptul de a defini ce înseamnă o emoţie normală și o emoţie anormală și, prin urmare, de a determina dacă sunteţi sănătoși sau bolnavi? Pe ce baze se sprijină pentru a face asta? Din păcate, pe nicio bază știinţifică reală, ci mai degrabă pe un amestec de judecăţi de valoare și de pseudo-diagnostice care sunt vândute și cumpărate de un număr considerabil de oameni. Acești experţi au aliaţi puternici care creează instrumentele necesare persoanei care suferă de anormalitate să funcţioneze, pentru plăcerea supremă a societăţii: companiile farmaceutice, cu medicamentele pe care le elaborează.

Îşi face totuși apariţia în societate o nouă tendinţă: emoţiile nu trebuie să fie respinse fiind[ɔ există. Ele trebuie să fie înţelese însă pentru a fi bine administrate. Astfel, va fi mult mai ușor „să lucrezi cu ele” și, în cele din urmă, să te acomodezi.

În primul rând, este important să fie identificate. De exemplu, în faţa unei probleme, simţim tristeţe sau furie? Să ne amintim că tristeţea este mai acceptabilă, din punct de vedere social, decât furia, care rămâne o emoţie „rea”, fiind[ɔ este prea distrugătoare și violentă. Limba franceză este de un mare ajutor în exprimarea tristeţii care suscită

atât de multe evenimente. Nu se spune: „Ce tristeţe să vezi niște mici huligani necăjind un biet elev ieșind de la școală!”? Or, mesajul care se ascunde în spatele acestei fraze nu este oare: „E scandalos să constaţi asta!”? Ceea ce ne face din nou să spunem că suntem furioși, nu triști în faţa acestei situaţii. Dar tristeţea, fiind mai puţin „rea” decât furia și în mod clar mai civilizată, avem tendinţa de a manifesta fristete. Şi toată lumea va fi mulţumită! *9*

În al doilea rând, este recomandat să ne explicăm nouă, dar mai ales celuilalt (sau celorlalţi) cauza emoţiilor noastre. De ce suntem triști? De ce suntem supăraţi? Explicaţia trebuie să fie acceptabilă și de înţeles pentru celălalt (sau ceilalţi). Trebuie să existe un motiv întemeiat pentru a simţi această emoţie! Și acest motiv trebuie să fie bun nu numai pentru noi, ci mai ales pentru celălalt, cu alte cuvinte, trebuie să se ţină cont de părerea lui, pentru ca noi să ne simţim confortabil din punct de vedere emoţional. Ca fiinţe dotate cu raţiune și dirijate de creier, organ care ne deosebește de plante, trebuie să trecem prin el ca să înţelegem ce se află în adâncul nostru și ce provine de la creierul reptilian, conform teoriilor științei materialiste. Se cuvine să spunem aşadar că trebuie să înţelegem ceea ce este rezultat din străfundurile fiinţei noastre, cu ajutorul părţii noastre intelectuale, raţionale, care este și cea mai educată.

În acest fel, o persoană trebuie să găsească o explicaţie logică și raţională ca să se convingă și să-l convingă pe celălalt că emoţia sa are dreptul de a exista. Cu cât ea înţelege mai mult logica generatoare a tristeţii sale, cu atât este mai fericită, deoarece acest lucru o face să se convingă că vrea să experimenteze această emoţie. însă pentru a ajunge la o astfel de înţelegere, persoana respectivă se bazează obligatoriu pe ceea ce societatea a descris ca „normal” și nu pe ceea ce ea însăși consideră normal. în plus, această normalitate este definită pentru ca societatea (și experţii săi) să nu fie prea răvășită sau deranjată... Acest lucru echivalează cu afirmaţia că înţelegerea noastră în legătură cu ce întâmplă în interiorul

nostru trebuie neapărat să adere la ceea ce alţii consideră admisibil și tolerabil. Dacă suntem triști, tristeţea noastră nu trebuie să depășească anumite limite stabilite de celălalt sau de societate și intensitatea acestei emoţii trebuie să fie măsurată ţinându-se cont de astfel de norme. Din acest exerciţiu foarte intelectual ieșim din nou cu o emoţie pe care o înţelegem și care se situează în normalitate, ea însăși definită de societate!

Înţelegerea a ceea ce simţim și explicaţia pe care o formulăm ne permit să trecem la cel mai important aspect: gestionarea emoţiilor. Ce semnificaţie are termenul „a gestiona”? „A administra afacerile” sau, mai mult, „a înfrunta mai bine o situaţie dificilă”. Această abordare se presupune că ne conduce spre „a face faţă” emoţiilor noastre și a le „administra”, așa cum am face în cazul unei afaceri, pentru a avea cât mai puţine daune posibile. Se subînţelege de aici că emoţiile noastre au potenţial distrugător pentru ceilalţi și pentru noi înșine... Această constatare subînţeleasă este încărcată de urmări, deoarece ne atrage spre o netrăire în întregime a emoţiilor și o limitare în exprimarea lor, ceea ce reprezintă un risc ridicat de a ne îmbolnăvi și de a ne simţi rău în pielea noastră...

Tot acest demers este periculos și nu ne poate duce la o stare de bine. Dacă suntem atenţi la ceea ce ne spune corpul nostru, vom putea observa, de-a lungul acestei cercetări, că suntem tensionaţi, dovadă că mintea noastră se află la conducere. Reușind să oprim „mica bicicletă”, ne vom putea trăi pe deplin emoţiile în folosul nostru, pentru ca astfel să ne facem bine. Acest lucru implică, obligatoriu, ca exprimarea furiei să se facă atunci când suntem singuri și nu în prezenţa sau în preajma altora, care nu sunt responsabili de suferinţa prilejuită de blocajul emoţiilor de către egoul nostru.

Este dificil să auzi acest lucru, mai ales că avem tot timpul tendinţa de a-i face pe alţii responsabili de suferinţele noastre: bacteria este cauza infecţiei de care suferim, partenerul nostru este responsabil de starea

noastră de rău, după ce ne-a făcut să suferim... În realitate, nu bacteria este adevăratul responsabil, ci mintea noastră care ne-a blocat emoţiile, extenuând, în același timp, sistemul imunitar. Și nici soţul nostru nu este responsabil pentru tristeţea sau pentru furia noastră, ci mintea care ne împiedică să exprimăm aceste emoţii. înţelegerea și acceptarea acestei realităţi ne oferă dreptul la libertatea de vindecare, fără alt fel de ajutor, indiferent care ar fi el. Avem în noi posibilitatea de a ne îmbolnăvi și pe aceea de a ne vindeca; asta înseamnă că avem puterea de a ne crea propria viaţă, mai degrabă decât de a suferi, ceea ce este o veste extraordinară.

Neutralizarea minţii permite, de asemenea, să ne regăsim pe noi înșine. într-adevăr, doar în momentul prezent putem fi ˟în contact cu intuiţia, cu cunoaşterea noastră înnăscută, cu creativitatea și toate celelalte calităţi pe care le avem. De asemenea, în momentul prezent suntem în legătură cu partea din noi care este în contact cu tot universul, din care facem parte și pe care îl conţinem. Acest nucleu fundamental, așa cum îmi place să-l numesc, este perceptibil doar în *aici și acum.* Pentru a fi ˟în contact cu el, trebuie să ne liniștim mintea care face totul pentru a ne limita și a ne îngrădi, pentru a ne obliga să supravieţuim, mai degrabă decât să ne realizăm, folosindu-ne tot uriașul potenţial de care dispunem.

În concluzie, neutralizarea minţii ne permite *să trăim, să fim* și *să ne iubim* exact așa cum suntem. Iubirea, fiind deschidere, ne dă deci posibilitatea de a ne exterioriza faţă de celălalt și faţă de ceilalţi, în același timp. în consecinţă, este esenţial să ne îndreptăm atenţia asupra corpului nostru fizic și asupra senzaţiilor pe care le simţim în corp, pe cât de des posibil. Așa cum am văzut, acest lucru nu este greu și nu necesită studii deosebite pentru a reuși să-l realizăm...

Care este rolul minţii atunci când un copil suferă de o rană de abandon?

Să revenim la copilul victimă a abandonului persoanelor care se presupune că ar fi trebuit să-l

iubească și să-l însoţească pe parcursul creșterii sale. El trăiește într-o mare suferinţă; violenţa suferinţei este atât de mare, încât este foarte interesat să se extragă din momentul prezent, pentru a-i fi mai puţin rău. Dat fiind cele spuse mai sus, putem înţelege că, în acest caz special, egoul este singura modalitate pe care acest copil o are ca să supravieţuiască. Prin urmare, dezvoltă foarte curând un mental puternic, care-i permite să se separe de lume și, totodată, să nu simtă emoţiile provocate de situaţiile la care se expune. Ce simte faţă de această lipsă de iubire, faţă de această agresiune? Tristeţe, desigur, dar mai ales furie. Și aceasta este intensă! Ce face cu ea? Ca orice copil, o exprimă natural, plângând și ţipând, printre altele.

Ce câştigă în schimb? Atenţie, dar nu sub formă de iubire. Din contră, va primi și mai multă indiferenţă, pedepse, ţipete și alte reacţii care îl vor face foarte repede să înţeleagă că este în interesul lui să tacă și să accepte puţinul pe care persoanele care au grijă de el sunt pregătite să i-l ofere.

Destul de frecvent, la secţia de pediatrie se primesc în urgenţă copii, victime ale sindromului bebelușului zgâlţâit. Se estimează că aproximativ 10% dintre acești copii mor în urma unor zgâlţâieli violente făcute de tatăl lor, mama sau o altă persoană, o bonă, de exemplu, și că 75% vor prezenta sechele. Aceste „accidente” survin cel mai adesea la bebelușii care au mai puţin de un an și sunt faptele unor părinţi neexperimentaţi, epuizaţi sau care nu mai găsesc alte mijloace atunci când copilul lor plânge fără oprire. Acest lucru poate fi ˝înfricoșător, dar nu este decât vârful aisbergului, pentru că noi vorbim aici despre maltratare fizică. Există multe alte forme subtile de pedeapsă și sunt, din nefericire, foarte comune. Una dintre cele mai întâlnite este ignorarea ţipetelor și a plânsului, sub pretextul educării. Cum percepe copilul acest lucru? Ca pe o manifestare menită să-i întărească sentimentul de abandon, să-i mărească suferinţa și să-l convingă că nu este o persoană care poate fi iubită.

Mintea va fi, în acest caz, camaradul de drum al

abandonicului, încă de la o vârstă fragedă, și ea va implementa mecanisme de protecţie pentru rezolvarea problemei. Acestea vor avea mai multe consecinţe, dintre care:

Anxietatea și frica: abandonicul se va teme să nu fie abandonat, ceea ce reprezintă cel mai rău lucru care i se poate întâmpla fiind[ɔ asta trezește, de fiecare dată, rana inițială.

- Vinovăţia: copilul nu înţelege de ce este respins, el se convinge pe sine că trebuie să fi făcut un lucru îngrozitor, pentru că nu poate fi iubit așa cum știe, în sinea lui, că ar trebui să fie. Această vinovăţie va fi prezentă de-a lungul întregii sale vieţi, atâta vreme cât nu va rezolva problema.

Criticile faţă de propria persoană: devalorizarea este cea mai frecventă. Deoarece crede că nu poate fi iubit, abandonicul se gândește că este cu siguranţă plin de defecte, că are multe lipsuri și limite care fac din el o fiinţă fără valoare, care nu se poate descurca sau funcţiona.

- Nu se iubește pe sine: ceea ce atrage mai ales dificultatea în a-l iubi pe celălalt sau pe ceilalţi.
- Lipsa emoţiilor: fiind adesea separat de propriile emoţii, începând cu primii ani de viaţă, crede că nu le poate simţi atunci când este expus anumitor evenimente și poate da impresia că este dur, distant și rece. Această atitudine amplifică, bineînţeles, lipsa iubirii de sine, dar are și alte consecinţe pe care le-am menţionat mai sus.

Abandonicul trece, cu o deosebită ușurinţă, de la o stare la alta, fiind[ɔ nu știe cum să procedeze altfel. Așa se explică unele atitudini pe care le adoptă și felul în care abordează subiectul relaţiei de iubire.

Abordarea OGE

Înființată în 1977 din dorinţa, în special, dar nu exclusiv, a celor care suferă de rana de abandon, abordarea expusă, pe scurt, în cele ce urmează, a demonstrat că este adevărată și eficientă.

OGE este un joc de cuvinte; este termenul „ego” scris

invers.

Deși ca medic generalist lucram, de aproape zece ani, îndeosebi asupra stresului, deseori eram pus faţă în faţă cu pacienţi6 care, atunci când îi întrebam de ce sufereau de o patologie sau alta, se întorceau, de fiecare dată, la un eveniment sau la o serie de evenimente care li se păreau importante. După părerea lor, aceste evenimente erau cauzele declanșatoare ale stării de rău sau chiar ale bolii lor. De fiecare dată, emoţiile generate de aceste momente de viaţă erau fie nerecunoscute, fie nesimţite sau netrăite.

Așa cum am văzut mai sus, aceste emoţii netrăite provoacă tensiuni care favorizează apariţia diferitelor tulburări care stau la baza unei sănătăţi deficitare. Este important aşadar să propunem oamenilor să încerce să-și rezolve problemele, exprimându-și emoţiile blocate de minte. Cu toate acestea, adulţii întâmpină dificultăţi în a se reconecta la bucuriile, tristeţile și furiile lor, fiind[ɔ egoul este foarte bine antrenat să-i separe de aceste emoţii. Astfel, am ajuns să creez conceptul de OGE, la fel ca și metoda OGE, care este un instrument foarte performant.

Conceptul OGE se referă la ghidarea persoanei afectate, ţinând cont de următoarele:

În libertate și siguranţă, pentru a ajuta individul să-și regăsească:

— Autonomia, eliberându-se astfel din strânsoarea egoului;

— Nucleul fundamental.

Eliminând piedicile, fricile și blocajele, pentru a-l ajuta pe individ să-și recâştige stima de sine, emoţiile, cunoaşterea sa înnăscută, creativitatea și intuiţia, ca să poată, în sfârșit, *trăi.*

- Refuzând terapiile de putere, dar și toate abordările care duc la alienare și la negarea individului, în calitatea sa de fiinţă autonomă, liberă, cu vibraţie proprie.

— Transformând în experienţă de viaţă noţiunile de iubire și de respect de sine, în scopul păstrării sau regăsirii

stării de bine. Respectul de sine și iubirea sunt, totodată, vehiculul și scopul, finalitatea.

Acest concept prevede însoţirea indivizilor care suferă, nu dirijarea sau dictarea unei anumite atitudini sau mod de a acţiona. Nu terapeutul muncește, el este doar prezent lângă persoana care-i cere ajutorul pentru ca ea să-și găsească propriile răspunsuri și soluţii la problemele cu care se confruntă. însoţirea este un fel de mers pe jos împreună cu persoana respectivă, astfel încât ea să se poată vindeca, găsind singură calea cea mai potrivită pentru asta. Această acompaniere nu se poate face decât într-un respect reciproc profund. Este nevoie de o doză mare de modestie din partea terapeutului și de un curaj deosebit din partea persoanei însoţite. Scopul acestui demers este de a o ajuta să-și regăsească autonomia, adică de a se vindeca. într-adevăr, pierderea autonomiei este sinonimă cu suferinţa, starea de rău, și induce simptome și boli dintre cele mai diverse. Când ne recâştigăm autonomia mergem spre o stare de bine, acordându-ne astfel permisiunea de a ne iubi. Iubirea este fundamentul acestei abordări, una foarte ambiţioasă și plină de speranţă.

În ceea ce privește metoda OGE, este unul dintre instrumentele care se pun la dispoziţia conceptului, a persoanelor suferinde, terapeuţilor și însoţitorilor. Se sprijină pe trei piloni principali. Primul este o condiţie absolută; fără ea, trecerea la celelalte două nu este posibilă.

Neutralizarea, liniștirea, calmarea minţii.

1. Recunoaşterea, simţirea și exprimarea propriilor emoţii.

2. Regăsirea propriei intuiţii, a ştiinţei înnăscute și a nucleului fundamental.

Abordarea OGE îi permite individului să afle cine este cu adevărat, pentru a putea trăi mai bine viaţa de zi cu zi, descoperindu-și calităţile, talentele și forţa de viaţă. De asemenea, ea se aplică unui grup de persoane care se confruntă cu diferite probleme. Această abordare este

flexibilă, cu alte cuvinte, se poate adapta nevoilor individului, unui grup de indivizi, dar și unei companii. Și-a dovedit eficienţa la numeroase niveluri și în contexte foarte diferite. Se dovedește la fel de eficientă pentru adulţi, adolescenţi și copii. Poate fi utilă atât pe plan preventiv, dar și curativ, în faze de criză sau în contexte de dificultăţi cronice. Abordarea este simplu de enunţat, dar mai greu de pus în aplicare, deoarece mintea este foarte rezistentă și bine organizată. Această metodă însă stă la dispoziţia oricărei persoane care suferă de o rană de abandon și, prin urmare, a oricărui cuplu în care există o asemenea persoană.

Cu ajutorul exemplelor prezentate în capitolele care urmează, vom vedea cum poate fi folosită această abordare pentru a vindeca rana de abandon care, foarte adesea, este o piedică în calea unei vieţi afective depline și armonioase, ceea ce se va răsfrânge, în mod obligatoriu, asupra vieţii de cuplu.

Capitolul 2

Mi-e teamă să nu rămân singur

Rana de abandon se află la originea multor comportamente și atitudini, în ceea ce-l privește pe abandonic. Persoana reușește să trăiască ſu emoţiile pe care nu le-a putut exprima, dar acestea îi condiţionează multe aspecte ale vieţii, în special viaţa de cuplu. Cazurile lui Sébastien și Julie ne arată una dintre urmările pe care suferinţele cauzate de rana de abandon le pot avea asupra unui individ: teama de a nu rămâne singur.

Sébastien

Sébastien are cincizeci și doi de ani și suferă de un cancer la prostată care a fost descoperit cu câteva luni în urmă. Acesta este inoperabil în ţară, deoarece prezintă metastaze pe șoldul stâng și pe o vertebră cervicală. Medicii oncologi i-au stabilit o hormonoterapie. A venit la consultaţie fiindſɔ- este foarte conștient că, având în vedere vârsta sa tânără și agresivitatea tumorii de care suferă, trebuie să ajungă în interiorul lui, la nivelul cel mai profund al existenţei sale, pentru a găsi un răspuns și

pentru a avea o șansă de vindecare. Nu este foarte încrezător în tratamentul pe care îl urmează și medicul său nu i-a ascuns faptul că situaţia în care se află este foarte gravă.

Sébastien este căsătorit de douăzeci și trei de ani. Are un fiu de douăzeci de ani, care nu îi ridică niciun fel de problemă și îmi spune că se înţelege foarte bine cu soţia sa. Este șef de echipă într-o firmă de construcţii. îi place meseria lui, dar îl copleșesc responsabilităţile, cu atât mai mult cu cât, de doi ani, două persoane din echipa de care este responsabil au instalat o atmosferă foarte urâtă. Are sprijinul superiorilor săi, dar, cu toate acestea, consideră că situaţia este dificilă deoarece nu este „un lider al bărbaţilor”.

De fiecare dată când mi se prezintă un pacient cu un diagnostic de cancer, obișnuiesc să-i pun două întrebări, care nu sunt nici ușor de primit, în calitate de persoană suferindă, nici ușor de pus, în calitate de terapeut.

„De ce suferiţi de cancer?”

La această primă întrebare, Sébastien îmi răspunde că n-are nici cea mai vagă idee. După câteva minute, adaugă că situaţia sa profesională trebuie să se afle la rădăcina răului, dar nu este sigur de asta. Percep ezitarea lui și îl întreb dacă se gândește la un alt motiv. îmi răspunde că detestă conflictele și că cel pe care-l trăiește în interiorul echipei de lucru îl tulbură cel mai mult, îl face să-și pună la îndoială capacităţile și să-și piardă încrederea în el, deși pe plan profesional a crezut întotdeauna în competenţele sale. îl întreb dacă are îndoieli în ceea ce-l privește și sub alte aspecte și, după un lung moment de tăcere, cu ochii umezi, îmi răspunde că, din punct de vedere afectiv, nu se simte foarte sigur pe el… îmi povestește în detaliu că are o relaţie minunată cu soţia sa, care este „o prietenă” pentru el, de zece ani de zile, și că această relaţie îl hrănește mult, chiar dacă nu mai întreţin raporturi intime, care începuseră să fie rare și episodice de la nașterea fiului lor, acum douăzeci de ani.

„Vă place viaţa? Vreţi să trăiţi? Dacă, da, pentru cine

sau pentru ce?”

Sébastien răspunde la această a doua întrebare, fără nicio ezitare, cu ochi vii și plini de bucurie: „Da, bineînţeles, în primul rând pentru mine și pentru soţia și fiul meu. În plus, vreau să iau viaţa mai ușor decât am făcut-o până în prezent…”

Contrar a ceea ce am putea crede, persoana care suferă de un cancer cunoaşte foarte adesea originea sau cauza acestuia și este capabilă să răspundă la prima întrebare. Dar această întrebare, care mi se pare esenţială, este rar adresată de medici, deoarece aceștia nu conectează boala la o altă cauză decât cea cunoscută de ştiinţă, și anume o slăbire a sistemului imunitar, care atrage apariţia tumorii. Astfel, dacă pacientul se aventurează să întrebe: „De ce sufăr de acest fel de cancer?”, primește o serie de răspunsuri foarte evazive, al căror singur scop este de a masca ignoranţa în care medicina „tradiţională” se află. Într-adevăr, foarte frecvent, aceasta nu reușește să atace rădăcinile răului; ea îşi concentrează toate eforturile pentru a lupta împotriva acestuia din urmă, pacientul nefiind decât o victimă care trebuie ajutată să meargă spre o remisiune, sperând că recidiva nu va câştiga!

Răspunsul la a doua întrebare este important, deoarece furnizează o informaţie excelentă în legătură cu dorinţa reală a persoanei suferinde. Iniţial, majoritatea oamenilor răspund că vor să trăiască fiind[ɔ-, altfel, nu ne-ar fi consultat. întrebarea secundară: „Pentru cine și pentru ce?” ne arată deseori care este starea de spirit adevărată a persoanei respective. Atunci când aceasta spune că dorește să trăiască pentru copii, pentru partener sau pentru a realiza un proiect de suflet, ne indică, de fapt, că trăiește pentru alţii sau pentru a face un lucru, nu că-și dorește să trăiască pentru ea însăși. Diferenţa este esenţială. în realitate, a trăi pentru sine este un angajament de vindecare mai mare decât a trăi pentru alţii.

Este important să i se repete persoanei răspunsurile

pe care le-a dat, pentru ca ea să poată înţelege bine ce a spus în mod spontan și, de asemenea, să conștientizeze conţinutul răspunsurilor, mai ales la cea de-a doua întrebare.

În cazul lui Sébastien, răspunsul pe care l-a dat la a doua întrebare pare să indice destul de clar că vrea să trăiască și să o facă mai bine decât până în prezent. îşi acordă prioritate, considerând totodată că soţia și fiul său fac parte din existenţa sa. Putem deduce de aici că Sébastien vrea să facă schimbări în viaţa lui, pentru ca aceasta să devină mai plăcută și mai puţin grea.

Primul răspuns al lui Sébastien este, în schimb, mult mai complex. El oferă două motive, la prima vedere fără legătură unul cu altul, care ating două aspecte importante ale existenţei sale: viaţa sa profesională și viaţa afectivă. Lipsa încrederii în sine este punctul comun, în ambele cazuri. Or, ce este lipsa încrederii în sine? O persoană neîncrezătoare în ea însăși trăiește în prezent? Nu, deoarece mintea o poartă cu gândul la ce ar putea fi imediat sau mâine, dacă un anume lucru ˟s-ar întâmpla. În realitate, lipsa de încredere este pur și simplu indiciul că mintea noastră ne desparte de momentul prezent și ne proiectează în viitor sau în trecut, ceea ce, în corpul nostru se traduce printr-o stare de tensiune, care poate lua mai multe forme, cum ar fi, de exemplu, senzaţia de sufocare, la nivelul gâtului, senzaţia de nod, la nivelul plexului solar, transpiraţie, dureri abdominale.

Celălalt indiciu pe care ni-l dă lipsa încrederii în noi înșine este de o deosebită importanţă. Efectiv, dacă ne separăm de momentul prezent, obligatoriu ceva ne deranjează în acesta și, decât să facem faţă, să ne confruntăm cu acel ceva, preferăm să fugim. Vom fi ori în trecut, ori în viitor sau chiar vom trece dintr-unul în altul. Este interesant deci să ne punem întrebarea corectă: de ce fugim și de cât timp?

Referitor la asta, Sébastien îmi răspunde că din copilărie nu are încredere în el, fiind[ɔ˗ tatăl său era un om foarte exigent și că, de fiecare dată când încerca să

iniţieze o activitate (sport, studii), el „îl zdrobea”, spunându-i că niciodată nu a fost suficient de bun sau că putea face mai bine decât arătau rezultatele obţinute. în ceea ce o privește pe mama sa, aceasta a fost întotdeauna o femeie dură, distantă și închisă în sine. Spunând toate acestea, Sébastien afirmă însă că ˇs-a simţit mereu iubit de părinţii săi...

Răspunsul lui Sébastien nu m-a mulţumit decât pe jumătate, așa că i-am cerut să-mi precizeze de când și-a pierdut complet încrederea în el la locul de muncă. îmi răspunde că ˇs-ar fi petrecut în urmă cu trei ani, în momentul în care echipa lui ˇs-a mărit odată cu venirea a doi colaboratori care, prin atitudinea lor distantă și agresivă, au înveninat imediat atmosfera excelentă de până atunci. îmi descrie apoi, cu multe detalii, faptele și gesturile colaboratorilor rebeli, dar și câteva caracteristici ale acestora, îl întreb ce simte în raport cu toate acestea. Sébastien îmi spune că el consideră că această situaţie nu poate dura. A avut o nouă întâlnire cu superiorii săi care îl sprijină și care au luat decizia de a se despărţi de cei doi colaboratori. Plecarea lor îl va elibera de o mare apăsare...

Este interesant de constatat că atunci când îl întreb despre ce simte (și, în consecinţă, despre o emoţie subiacentă), îmi răspunde povestindu-mi faptele. îi repet atunci întrebarea. Sébastien ezită, apoi îmi mărturisește: „O mare tristeţe și o anumită vinovăţie, deoarece nu reușesc să rezolv această problemă eu singur!” În continuare, se străduiește să precizeze că nu a plâns din cauza acestui subiect, fiind[ɔ- „nu este suficient de trist” pentru a o face. Insist: nu există nicio altă emoţie în spatele acestei tristeţi care nu este suficient de importantă ca să plângeţi? O surprindere sau chiar o iritare? Sébastien mă privește cu ochi mari, ezită, apoi îmi spune că este, mai presus de toate, trist. Desigur, atitudinea colaboratorilor și atmosfera îl contrariază, dar ceea ce îl întristează și îl dezamăgește cu adevărat este că a fost incapabil să rezolve problema de unul singur. Acum că se pregătește să-i concedieze pe acești colaboratori, se teme

să treacă la acţiune, deși este conștient că este exact ceea ce trebuie să facă. Sébastien îmi spune că de trei ani se gândește neîncetat la toată această situaţie, inclusiv în timpul concediilor sau zilelor sale libere. Această împrejurare i-a provocat insomnii și o oboseală accentuată, pe care a tărăgănat-o până în momentul în care i-a fost pus diagnosticul de cancer.

Constatăm că mintea lui Sébastien a preluat controlul: învinovăţeşte, trăiește în teamă și lipsa încrederii. Cu greu recunoaşte că este trist și nu îşi dă voie să trăiască această tristeţe; de asemenea, nu recunoaşte furia, admiţând totuși că este „contrariat”. Descoperim că sub această lipsă a încrederii în sine se ascund emoţii netrăite, de trei ani, ceea ce provoacă în el o tensiune extraordinară. Or, am văzut deja că o stare de tensiune permanentă, în tot acest timp, fără să existe o perioadă de întrerupere, induce epuizare, insomnii și scăderea imunităţii.

Pentru început, îl sfătuiesc pe Sébastien să-și liniștească mintea, îndreptându-și atenţia asupra corpului fizic și asupra senzaţiilor din corp, ca să se poată debarasa de fricile și de vinovăţia pe care le resimte și să-și regăsească astfel încrederea în sine. Aceasta, în schimb, poate să scoată la suprafaţă emoţiile îngropate și blocate. Fiind[ɔ~ Sébastien nu pare să se simtă confortabil cu aceste emoţii, va fugi în trecut sau în viitor și îşi va regăsi vina și fricile, riscând, în acest fel, să-și piardă din nou încrederea în sine. Cu toate acestea, simplul fapt că va parcurge aceste etape diferite îi va permite să conștientizeze puterea minţii în viaţa de zi cu zi și… să-și dea seama de acest joc *yoyo,* pe care ea îl determină să-l joace!

Este exact ceea ce mi-a destăinuit Sébastien în timpul consultaţiilor care au urmat. Descurajat de această constatare, îşi dă seama că, neputându-și opri sau neutraliza mintea, lipsa încrederii în el crește. Îi răspund că este iluzoriu să credem că ne putem opri mintea 24/24 și că este deja foarte bine că realizăm că se joacă [u noi; cu

cât va putea să o tempereze mai des, cu atât va regăsi mai repede o stare de relaxare, esenţială echilibrului sănătăţii sale. Aceste momente faimoase de pauză dezamorsează tensiunile și, în consecinţă, rup cercul vicios în care sistemul imunitar este extenuat. Dar, dacă o tensiune persistă după ce o persoană și-a neutralizat mintea, trebuie atunci pusă întrebarea: Ce încearcă să-mi spună sau să-mi transmită corpul meu? Sunt bine în momentul prezent, însă rămân tensionat; oare nu există o emoţie pe care nu o recunoaşte și, dacă da, care este aceasta?

Sébastien recunoaşte că simte, mult mai frecvent decât înainte, o iritabilitate de care se teme, deoarece îi amintește de tatăl său, personaj coleric și violent. „În niciun caz, nu vreau să acţionez ca el sau să-i semăn”, spune acesta. Descoperim, aşadar, unul dintre motivele pentru care Sébastien ˇs-a separat de emoţia „furie”.

Trebuie să facem diferenţa dintre furie și o stare de mânie extremă, ca o înverșunare. Furia este o emoţie naturală, nici rea, *7 9 9* „nici bună. Este o formă de energie care, atunci când este trăită pe deplin pentru sine, cu scopul de a face bine, este eliberatoare, ne permite să mergem mai departe în viaţă. Furia este înnăscută; ne este de ajuns să privim un nou-născut sau un copil mic, pentru a ne da seama de asta. Ce face el atunci când este furios? Ţipă, se rostogolește în pat sau se tăvălește pe jos și bate din picior. A învăţat să facă toate acestea? Nu! Dar educaţia îi va arăta că „asta nu este bine, că nu trebuie să ne înfuriem și că o persoană furioasă este indecentă și dezagreabilă”. Așa îşi face simţită prezenţa mintea și poate prelua puterea. O persoană care îşi trăiește singură furia, pentru ea însăși, ca să-și facă bine, este destinsă, relaxată. Acordându-i permisiunea de a exista, gest de iubire faţă de propria persoană, ea trece de la a fi o persoană închisă la una deschisă faţă de ea în primul rând și, prin urmare, faţă de ceilalţi, deoarece iubirea reprezintă deschidere, nu închidere sau izolare. Va putea apoi să comunice altuia sau altora ceea ce vrea să le spună, fără tensiune, agresivitate sau ameninţare. Va avea, astfel, mult mai multe șanse de a

fi ˟înţeleasă și ascultată.

Furia excesivă sau înverșunarea este complet diferită: este violentă și distrugătoare, atât pentru alţii, cât și pentru sine. Este rezultatul unei acumulări de furii blocate de minte, rezultat al educaţiei noastre. Culmea ironiei, această educaţie strălucită face în așa fel, încât persoana care acumulează furiile să sfârșească prin a răbufni într-o criză, cel mai adesea, când nimeni nu se așteaptă. După această criză, persoana se învinovăţeşte, se simte cuprinsă de remușcări (tot mintea!) și încearcă să se stăpânească și mai mult… până la următoarea răbufnire. Primind reproșuri din partea celorlalţi pentru aceste accese de violenţă (lucru pe care îl confirmăm, evident), ea va fi catalogată drept „colerică”, ca să nu spunem, mai degrabă, „sălbatică”. Foarte frecvent, furia este considerată negativă de unii terapeuţi, psihologi sau psihiatrii. Aceasta reprezintă o dovadă de oarecare ignoranţă din partea lor, fiind[ɔ˜ este subestimată diferenţa esenţială dintre furie și mânie extremă.

Din nefericire, nu mai este o surpriză că acei copii care trăiesc alături de persoane supuse acestor crize de mânie extremă fac tot posibilul pentru ca niciodată să nu devină furioși… este clar, cazul lui Sébastien! Aceasta explică, de asemenea, de ce, atunci când l-am întrebat ce simte, a preferat să-mi spună că este trist, admiţând că tristeţea lui nu este suficient de importantă pentru a-l face să plângă. În realitate, pentru el tristeţea este mai acceptabilă din punct de vedere social și personal, trecutul său confruntându-l cu un tată violent verbal, dur și neiubitor.

Pe plan strict conceptual, Sébastien începe să accepte că este furios (sau, mai degrabă, foarte iritat, având în vedere că ocolește, refuză cuvântul „furie”). Deja este o etapă importantă pe care o depășește. îi este mai bine făcând acest lucru? Nu, deoarece doar a-și recunoaşte furia nu este, în niciun caz, sinonim cu relaxarea și alinarea. Trebuie să-și permită să o experimenteze în interiorul lui, înainte de a o putea trăi. A ţipa și a plânge,

fără a simţi emoţie, nu este absolut deloc același lucru cu a ţipa și a plânge, simţind o emoţie. A plânge curăţând ceapă sau ascultând un gen de muzică ce te face nostalgic este un exerciţiu bun pentru glandele lacrimale, dar nu are nicio legătură cu trăirea tristeţii. De asemenea, a ţipa ca să ţipi rămâne un simplu exerciţiu al corzilor vocale. Rezultatul este, adesea, foarte dezamăgitor, fiind[ɔ acest gen de exerciţiu fizic nu relaxează deloc persoana care îl practică. Este valabil, de asemenea, și dacă râzi forţat. Explicându-i-se toate acestea, Sébastien mă întreabă cum poate să-și simtă furia.

Nu putem experimenta o emoţie decât după ce ne-am liniștit mintea. într-adevăr, o emoţie care nu a fost trăită, chiar dacă este legată de un eveniment din trecut, este întotdeauna prezentă în noi, adică în prezentul nostru. Trebuie deci să retrăim o scenă în care nu ne-am dat voie să exprimăm emoţia respectivă, și asta fără a ne întreba dacă această scenă are sau nu vreo legătură cu tema care ne preocupă. Se poate întâmpla ca scena care iese la suprafaţă să nu ni se pară cea mai semnificativă. Este recomandat să rămânem asupra acesteia decât să alegem o alta care, din punct de vedere analitic, ne-ar putea părea mai bună. Mintea se pricepe foarte bine să ne distragă atenţia sau să ne atragă spre lucruri care par importante, atunci când cunoaşterea noastră înnăscută (care preia frâiele când mintea e redusă la tăcere) știe ce este și ce nu este așa. Ea este cel mai bun sfătuitor al nostru; este important să o urmăm fiind[ɔ, fără ea, riscăm să nu reușim cu adevărat să simţim emoţia.

Odată aleasă „scena” este important să plonjăm în ea și să o trăim așa cum am trăit-o cu adevărat, în calitate de actor, nu de spectator. Dacă ne mulţumim să o privim cum se uită un spectator la televizor, asta înseamnă că mintea noastră este din nou prezentă: nu vom reuși să simţim emoţie. Din contră, vom analiza, vom judeca, vom reface o poveste fictivă cu „ar fi trebuit să fac așa sau altfel”, ceea ce va antrena tensiuni, dovadă că mintea a reluat controlul. Pe când, ca actori, putem, de exemplu, vedea

persoana care ne-a agresat verbal și putem trăi scena până în momentul prezent, când am vrut să ţipăm sau să plângem, apoi ne putem opri câteva minute, lăsând cuvintele, gestul sau fapta să se repete la infinit. Atunci evităm să mergem mai departe și lăsăm ceea ce simţim să-și ocupe locul în corpul nostru fizic. Vom simţi, probabil, o bulă, un nod sau ceva neplăcut, care apare în regiunea situată între abdomenul inferior și gât. Acest „ceva” nu este, la drept vorbind, emoţia, ci este emoţia blocată de mintea noastră. Evident, este extrem de neplăcută și vom dori să scăpăm de ea, externalizând-o.

După ce am simţit o emoţie, trebuie să trecem la exprimarea ei. „Dar cum să o exprim?”, întreabă adultul. Fiecare dintre noi a știut să o facă, încă de când ˇs-a născut, deoarece cunoaşterea noastră înnăscută era prezentă. Încet-încet, mintea ne-a învăţat să combatem acest lucru natural, adoptând reguli care nu sunt ale noastre și separându-ne de emoţiile „negative”, ca să devenim adulţi. În consecinţă, ˇs-a găsit răspunsul: trebuie să ne liniștim mintea, pentru a putea scoate, în afara noastră, emoţia blocată de aceasta din urmă.

La nivel fizic, acest lucru se traduce în felul următor: este recomandat să se deschidă gura pentru a lăsa să iasă suspinele și ţipetele. Va dura câteva minute până când nu vom mai resimţi acea emoţie. Mintea însă ar vrea să-și reintre în drepturi, lucru pe care îl resimţim ca o pierdere manifestată printr-un blocaj. Fără să ne descurajăm, trebuie să ne repoziţionăm în *aici și acum,* neutralizându-ne mintea, astfel încât să putem continua exprimarea, până când nu vom mai simţi nicio tensiune în interior. În momentul acela, ne învăluie o stare de relaxare care poate lua forma unei oboseli fizice sau a unei respiraţii mai ample, semn pe care ni-l trimite corpul – cel mai bun prieten al nostru! — pentru a ne spune că ne-am eliberat de această emoţie blocată. Uneori, poate urca la suprafaţă și o altă emoţie, cum ar fi, de exemplu, o bucurie deosebită care ne face să râdem în hohote, să plângem sau să ţipăm.

Sébastien revine la consultaţie după ce și-a

exteriorizat stările de furie împotriva celor doi colaboratori care l-au iritat din nou, în timpul săptămânii. îmi spune că ˇs-a simţit mult mai ușurat după ce a făcut-o, deși nu a fost ușor să-și tempereze mintea. A reușit să-și exprime emoţiile când se afla singur în mașină și este foarte mândru de reușită. în luna care va urma, o va face din nou, cu regularitate. îmi spune că a sesizat o schimbare de atitudine în ceea ce-l privește, din partea colaboratorilor, și că șeful lui direct, destul de puţin cooperant până în acel moment, i ˇs-a alăturat și l-a sprijinit, pentru prima dată, în trei ani.

Evident, Sébastien este fericit pentru aceste schimbări, dar nu înţelege de ce aceste persoane se comportă diferit. Această confuzie ilustrează perfect profunda sa lipsa de încredere în el însuși, dar și devalorizarea în care se află: dacă lucrurile merg rău, este responsabilitatea sa; dacă, în schimb, situaţia se ameliorează, asta nu poate fi decât datorită altora! Nu face nicio legătură între permisiunea pe care și-a acordat-o să-și exprime furia, oferindu-și astfel respect și iubire, și faptul că acest lucru trezește consideraţia altora. De fapt, cum să inspiri respect dacă nu te respecţi tu pe tine? înţelegând în sfârșit că schimbarea atitudinii șefului său și a colaboratorilor decurge direct din propriile comportamente, se simte încurajat să meargă mai departe în exprimarea emoţiilor sale. Așa că, în aproximativ două luni, situaţia sa profesională se îmbunătăţește semnificativ. Este foarte fericit pentru toate acestea și se simte mult mai destins.

În acea perioadă și-a făcut analize mai amănunţite, inclusiv un RMN, iar medicii au fost mulţumiţi de evoluţia bolii, deoarece valorile markerului tumoral, care evaluează progresul tumorii prostatice, au indicat o diminuare a virulenţei cancerului și bilanţul metastatic a rămas stabil. în aceste condiţii, medicii decid să-i suspende hormonoterapia pentru o perioadă, lucru pe care Sébastien îl percepe ca pe o veste foarte bună. îl felicit și îl încurajez să meargă mai departe în demersul pe care l-a

iniţiat asupra lui. A reușit cu succes să modifice aspecte ale vieţii sale profesionale, dar rămâne o parte asupra căreia, până în prezent, a fost foarte tăcut: relaţia afectivă cu soţia sa.

Când am atins acest subiect, Sébastien ˇs-a încruntat. Imediat îmi spune că el și soţia sa se iubesc și că aceasta i-a fost foarte aproape, mai ales după ce i-a spus că suferă de cancer de prostată. Desigur, relaţia lor este amicală de la naşterea fiului lor, adică de douăzeci de ani, iar „această situaţie, atât el, cât și soţia sa au suportat-o bine”. Îl întreb dacă are relaţii extraconjugale sau o amantă și răspunsul este negativ. Atunci, îmi spune că soţia sa i-a mărturisit, cu câteva luni înainte să-i fie descoperită teribila boală de care suferă, că de mulţi ani are un amant, dar că acest lucru nu schimba cu nimic iubirea pe care i-o purta. Pe moment, „nu i-a plăcut ce a auzit”, însă acceptă situaţia mai ales că soţia rămâne alături de el, în pofida tuturor celor petrecute.

Sébastien dezvăluie că, după ce a început relaţia lor din punct de vedere fizic, suferă de ejaculare precoce și că viaţa lor sexuală nu a fost niciodată satisfăcătoare, nici pentru el, nici pentru soţia sa. Au discutat despre această situaţie „acum multă vreme”, dar nu mai discută deoarece „nu este de niciun folos”. Adaugă apoi că nu vrea să abordeze din nou această problemă cu soţia sa și că, oricum, hormonoterapia este renumită pentru dispariţia libidoului. Simt la Sébastien o dorinţă mare de evadare când îmi vorbește despre asta, fără altă emoţie. Aproape că se simte alinat de tratamentul pe care-l urmează deoarece acesta justifică oarecum lipsa relaţiilor sexuale în viaţa sa actuală. Îl întreb dacă nu au luat niciodată în calcul varianta unui tratament și îmi spune că ˇs-au gândit, dar nu ˇs-a concretizat niciodată ceva: „În orice caz, eu m-am resemnat în legătură cu acest subiect, care nu este foarte important pentru mine. Esenţial este ca soţia mea să rămână alături de mine și să nu mă părăsească!” Fraza este practic un nonsens! Ce a simţit Sébastien atunci când soţia l-a anutant 9 9 9

că avea un amant și ce emoţie se ascunde sub „nu mi-a plăcut ce am auzit?” Recunoaşte că a simţit furie, dar imediat adaugă că ea a dispărut după aceea. Acest gen de răspuns rapid, lapidar și care pare a fi definitiv, este caracteristic minţii. În realitate, o emoţie netrăită nu poate dispărea ca prin vrajă, doar pentru că nu vrem să o abordăm.

Emoţia poate fi comparată cu o pată de ulei de demult. Putem face toate combinaţiile intelectuale posibile, astfel încât să pară că pata poate dispărea singură, însă este inutil: ea rămâne. Ne putem așeza cămașa pătată în dulap: peste doi ani, pata tot acolo va fi. Putem studia arta de a nu mai face astfel de pete, însă pata se va menţine. Putem vorbi despre ea ore, ani întregi, cu persoane considerate capabile să ne ajute; atâta timp cât nu spălăm cămașa, pata va rămâne. Același lucru este valabil și în privinţa unei emoţii. Știm perfect acest lucru, însă mintea încearcă să ne facă să înghiţim această minciună și deseori reușește. Tinde să ne facă să credem că, îngropând și bătătorindu-o în interiorul nostru, vom reuși să nu mai suferim și să uităm. Mentalul nostru, regele iluziei, are foarte mult talent în acest joc pe care îl face cu noi…

Începând din acel moment, Sébastien încetinește treptat ritmul întâlnirilor și, într-un final, nu mai vine la consultaţie aproximativ șase luni. După această pauză, îl primesc din nou, deoarece, între timp, controalele medicale pe care le-a făcut pentru evaluarea stării de sănătate au arătat o recidivă a cancerului.

Ce reţinem din experienţa lui Sébastien?

Care este problema de bază a lui Sébastien? îi este atât de teamă să nu fie abandonat de soţie și să rămână singur, încât este gata de orice pentru ca acest lucru să nu se întâmple, inclusiv să accepte un amant în viaţa partenerei lui. Intenţia mea ar putea părea moralistă, dar nu este absolut deloc așa. Doar joc rolul corpului său, care prezintă un indiciu important și încearcă să-i transmită că este pe un drum greșit, într-un domeniu esenţial al vieţii

sale. În interiorul lui este multă tensiune care generează o stare de rău fizic, manifestat prin cancerul la prostată. Fiindu-i teamă să nu fie abandonat, Sébastien nu se află în momentul prezent și nu trăiește nicio emoţie în raport cu viaţa lui de cuplu. Mintea sa este extrem de prezentă și tot ea este cea care îi conduce viaţa afectivă. Bărbat fiind, nu are absolut deloc încredere în el și se devalorizează, imediat ce abordăm acest subiect. Spune că femeile nu-l plac și că nu are suficient farmec pentru a încerca să cucerească o persoană de sex opus. A fost complet surprins că tânăra femeie cu care avea să se căsătorească mai târziu i-a descoperit calităţile. Apoi ˟s-a aruncat cu capul înainte în această relaţie, pentru a face din ea o reușită. Continuarea o cunoaştem…

Sébastien a trăit cu un tată care, așa cum am spus deja, era un bărbat foarte sever, denigrând și discreditându-și copiii, pentru că voia ca aceștia să reușească în viaţă. Mama lui Sébastien, complet supusă soţului său era, de asemenea, distantă și autoritară. Când îl întreb pe Sébastien dacă ˟s-a simţit iubit, îmi răspunde că, în mod evident, părinţii săi l-au iubit, chiar dacă nu au arătat prea des asta. Uneori erau foarte duri cu el, fiul mai mare, în care ei îşi puseseră toată speranţa de reușită profesională și financiară. De altfel, a lucrat în compania tatălui său până când acesta a dat faliment și a murit. Dispariţia lui a fost foarte dificilă, cu atât mai mult cu cât Sébastien a trebuit să rezolve problemele legate de succesiune, cu mama și cu ceilalţi doi fraţi ai săi, lucru pe care l-a făcut fără ca mama lui să sufere urmările falimentului soţului. Când îl întreb dacă ea i-a mulţumit pentru acest lucru, îmi răspunde că nu avea niciun motiv să o facă fiind[ɔ- asta este o obligaţie a fiului și a celui mai mare dintre copiii familiei. În plus, nu aștepta nicio mulţumire din moment ce nici mama și nici tatăl său nu i-au adresat-o niciodată.

Sébastien prezintă toate indiciile unei persoane care suferă de abandonită: trăiește cu frica de a fi respins; nu prezintă niciun semn de încredere în sine şi are tendinţa

de a se devaloriza, de asemenea, în viaţa profesională; este gata de orice, inclusiv să nu se respecte pe sine, în speranţa ca mama să-i facă, într-o bună zi, un compliment și este pe deplin fericit dacă reușește să fie iubit, lăsându-se pe sine deoparte, în favoarea anturajului său. Regăsim egoul, la toate nivelurile, și suferinţa în viaţa de zi cu zi a lui Sébastien, deși el face totul pentru a ignora asta. Acest gen de atitudine este comună în cazul abandonicului: în străfundurile lui, știe că nu este *demn de iubire,* cu alte cuvinte, că nu poate fi iubit, în acest caz, trebuie să facă totul pentru a fi suportat, tolerat, ceea ce este deja o mare victorie și, mai ales, alungă departe de el spectrul unui nou abandon. Sébastien a refuzat să mai continue discuţiile noastre din momentul în care și-a dat seama că ar trebui să meargă mai departe cu ceea ce simte și mai ales cu trăirea emoţiilor blocate de minte. Această alegere îi aparţine, iar teama de a fi singur sau faţă în faţă cu realitatea a ieșit la suprafaţă. Cancerul său ˟s-a declanșat din nou, în ciuda muncii depuse, dovadă că tocmai corpul – care îi este cel mai bun prieten – încă mai are să-i spună ceva, dar că mintea îl împiedică să-l asculte…

Julie

Julie are douăzeci și patru de ani. Vine la consultaţie fiind[ॐ una dintre prietenele apropiate i-a spus că suferă de dependenţă afectivă. Formează un cuplu cu partenerul său de la vârsta de șaptesprezece ani și descrie relaţia lor ca fiind nesatisfăcătoare din toate punctele de vedere. Frustrarea ˟s-a instalat în urmă cu trei ani, dar nu a reușit să pună capăt relaţiei, fiind[ॐ se teme să nU rămână singură. Preferă să stea în continuare alături de prietenul său, mai degrabă decât să fie nevoită să înceapă de la zero o altă relaţie. Nu-și poate imagina despărţirea și toate urmările care decurg din ea: părăsirea apartamentului lor, căutarea altei locuinţe, asumarea cheltuielilor și viaţa cu ea însăși, fără o altă prezenţă, în afară de pisica sa. Nu ia în calcul varianta de a se întoarce la părinţi, deoarece aceștia nu mai au o relaţie armonioasă de zeci de ani; viaţa familială este deci complicată și tensiunea subiacentă

imensă. De altfel, este unul dintre motivele care au determinat-o să se mute atât de repede cu prietenul ei, după doar opt luni de întâlniri.

Evident că Julie nu ˇs-a gândit că relaţia lor va lua forma actuală, pe care ea o caracterizează ca fiind „o convieţuire cu un bun prieten”. Se înţelege bine cu iubitul ei și nu există certuri între ei, însă nu mai au același interes comun, după ce ea a încetat să îl mai însoţească în drumeţii pe munte. Pe el l-au pasionat dintotdeauna drumeţiile, pe când ea nu i-a împărtășit pasiunea decât la începutul relaţiei, „doar ca să-l însoţească și să-l facă fericit”. Preferinţele lor sunt total opuse: el iubește natura și sportul, ea este pasionată de filme și de conversaţii pe teme intelectuale; uneori lui nu-i place să facă nimic, pe când ea nu reușește să stea fără să aibă o activitate. Interacţiunea lor este minimă și, în afara problemelor administrative, nu mai împart mare lucru.

Pe plan sexual, Julie nu a fost niciodată mulţumită de relaţia ei, „însă asta nu este cel mai important aspect și, oricum, prietenul său nu se mai simte atras de ea»”. Nu o înșală și asta este ceea ce contează cel mai mult! Când o întreb dacă este sau ar putea fi atrasă de un alt bărbat, mă privește și îmi spune: „Asta nu este o opţiune mai ales că, în ciuda celor întâmplate, eu nu vreau să rup relaţia cu actualul meu prieten și nu vreau sub nicio formă să-mi complic existenţa cu două relaţii”.

O liniștesc imediat spunându-i că diagnosticul pus de prietena ei mi se pare greșit și, știind că ea nu este o dependentă din punct de vedere afectiv, o întreb dacă vrea să încerce să fie mai relaxată și în armonie cu dorinţele sale adevărate. După un moment de confuzie îmi spune că, în realitate, vrea să iasă din impasul în care se află ca să îşi poată continua viaţa, „cu atât mai mult cu cât este tânără și are un viitor înainte!”

Teama însă de a rămâne singură se dezvăluie viscerală și rezistentă oricărei logici. În realitate, Julie realizează perfect că toate argumentele pe care le folosește pentru a motiva continuarea relaţiei sale nu au

niciun sens, dar nu poate face altfel. îmi mărturisește că de doi ani se gândește la despărţire, dar că „doar cuvântul în sine îi face pielea de găină, iar imaginarea acestei posibilităţi reprezintă o sursă de spaimă îngrozitoare”. O întreb dacă trăiește în momentul prezent atunci când se gândește la o posibilă despărţire. Julie îşi dă seama că „micuţa ei bicicletă” o atrage în viitor și deci în starea de frică. Reușește să-și neutralizeze mintea, îndreptându-și atenţia asupra corpului fizic și a senzaţiilor trimise de acesta, dar, aproape instantaneu, frica reapare la rostirea cuvântului „despărţire”.

Atunci când încercăm să ne calmăm mintea, dar aceasta îşi face simţită prezenţa foarte rapid, înseamnă că în puţinul timp în care ne aflăm *aici și acum,* suntem încă tensionaţi, prin urmare, există o emoţie blocată de ego. În acest caz, trebuie să încercăm să vedem care este această emoţie, pentru a o putea recunoaşte, exprima și trăi. Când Julie reușește să o facă, din memorie iese la suprafaţă o scenă în care ea îşi vede părinţii certându-se și pe tatăl său părăsind domiciliul conjugal, strigând că nu se va mai întoarce niciodată. Mama începe și ea să ţipe și să plângă. Pe toată durata scenei, Julie, de aproape patru ani, rămâne calmă și încearcă să o consoleze pe mama ei, care îi spune atunci că, dacă tatăl său le părăsește, ea va purta întreaga vină pentru că nu a fost cuminte…

Julie mi-a destăinuit că de nenumărate ori ˟s-a aflat în astfel de situaţii și că, sistematic, mama sa îi reproșa câte ceva, pentru a justifica cearta pe care o avusese cu soţul ei. Julie rămânea întotdeauna ca împietrită „ca să nu agraveze și mai mult lucrurile, deși ea considera acest lucru total nedrept, fiind[ɔ- o făcea pe mama sa să se calmeze și pe tatăl său să se întoarcă acasă câteva ore mai târziu”. De fiecare dată, ea trăia întoarcerea tatălui ca pe o mare ușurare, „chiar dacă, pe termen lung, a constatat că acest lucru era destul de epuizant”. Nu a mai suferit din această cauză după ce ˟s-a mutat împreună cu prietenul ei și, dacă trebuia să se despartă, nu voia să retrăiască aceste tensiuni, reîntorcându-se acasă la părinţi.

În prezent, Julie este conștientă că mama ei îi punea pe umeri o răspundere pe care ea nu trebuia să şi-o asume, dar spune: „Relaţia cu tatăl său era bună, atâta vreme cât era singură cu el, lucru care se întâmpla rar, dar era tensionată în prezenţa mamei, deoarece aceasta îi reproșa constant soţului ei că îi îndeplinește fiicei toate capriciile”. O întreb ce simte atunci când rememorează aceste amintiri din copilărie. „Cred că mama era geloasă pe relaţia pe care o aveam cu tatăl meu și că, în același timp, mă învinovăţea pentru neînţelegerile lor de cuplu. zz

Așa cum am văzut mai înainte, în cazul lui Sébastien, se întâmplă frecvent ca atunci când întreb o persoană ce *simte,* aceasta să răspundă prin ceea ce *gândește.* Acest mod de a evita întrebarea este cel mai adesea inconștient și reprezintă un exemplu elocvent al rolului pe care îl deţine mintea în viaţa acestei persoane. Când am repetat întrebarea, Julie îmi spune că i se pare injust și neplăcut. Apoi descoperă că în spatele acestor cuvinte se ascunde o doză importantă de iritare. Lui Julie nu îi place cuvântul „furie”, fiind[ɔ a trăit alături de părinţi furioși; termenul în sine îi repugnă. Este mai puţin important că face confuzie între furie și crizele de mânie extremă, pe care le-a suferit din cauza părinţilor, ceea ce contează este că ea reușește în sfârșit să accepte că simte o emoţie puternică, odată cu evocarea a ceea ce a trăit în timpul scenelor care au ieșit la suprafaţă din memoria ei.

Odată simţită, emoţia trebuie trăită, dacă vrem să ne bucurăm de efectele benefice şi de relaxare în urma exerciţiului. încercând să retrăiască scena și furia din acel moment, Julie se blochează din nou și îmi argumentează că acest mod de acţiune nu funcţionează fiind[ɔ emoţia pe care ea o resimte este „o iritare intensă faţă de tatăl ei și nu faţă de mama sa”. în acest caz, îi spun să trăiască exact ceea ce simte, fără să încerce să înţeleagă. Este mai importantă exprimarea decât căutarea oricărei logici și raţiuni a ceea ce simte. Această abordare este interesantă deoarece încetează să mai analizeze și să întoarcă problema pe toate părţile.

Revăzând scena (și nu retrăind-o), Julie a tras concluzia, într-un mod analitic, că era furioasă în special pe mama sa. în consecinţă, a hotărât să trăiască această furie în timpul exerciţiului. Reconectându-se cu momentul prezent ca să poată simţi și să se poată exprima mai bine, ceea ce echivalează cu conectarea la ceea ce este mai profund în ea, simte cum iese la suprafaţă o mânie extremă faţă de tatăl său, la care nu se aștepta.

Odată trecut efectul surprizei, Julie trebuie să exprime emoţia care iese cu adevărat la iveală și nu pe cea pe care ea o consideră că este cea bună. Această deosebire este importantă, fiind[ɔr ceea ce creierul nostru analizează nu este obligatoriu adevărat și, în acest fel, riscăm să trecem pe lângă adevăr și, prin urmare, nu reușim să ne simţim mai bine. Este ceea ce reușește să facă Julie, care iese din exerciţiu puternic surprinsă, dar mai relaxată, îmi spune că este furioasă pe faptul că tatăl său a lăsat-o singură, pe mâna mamei, când știa clar că aceasta avea să se răzbune pe ea. Furia faţă de el este mult mai mare decât cea pe care o simţea faţă de mama sa. Dar asta nu o va împiedica pe Julie să-și exprime apoi supărarea faţă de mamă.

De ce se insistă pe abordarea neanalitică? Dacă acordăm prioritate analizei, la fel ca Julie, vom avea tendinţa să atribuim vina sentimentului de abandon mamei sale. După spusele lui Julie, ea nu a acceptat-o cu adevărat niciodată, de când ˟s-a născut, și a considerat-o întotdeauna o rivală capabilă să acapareze toată atenţia soţului ei. Desigur, Julie simte furie faţă de mama ei, dar cel mai puternic sentiment de abandon vine, în cazul său, din faptul că tatăl a dezamăgit-o în nenumărate rânduri, preferând să-și rezolve problemele de cuplu. Emoţiile sunt ilogice; de aceea nu trebuie să avem încredere foarte mare în interpretările și concluziile la care putem ajunge cu creierul nostru. Acestea sunt foarte frecvent înceţoșate de minte, care se amestecă în dezbateri, cu scopul de a ne conduce într-o direcţie falsă. în acest fel, putem ajunge la concluzia, după ce ne-am urmărit analiza, că metoda OGE

propusă nu funcţionează!

Ce se întâmplă cu Julie după aceea? Ar fi greșit să credem că, după ce și-a strigat furia împotriva tatălui și apoi împotriva mamei, ˇs-a vindecat de rana de abandon. În schimb, descoperă progresiv că începe să aibă încredere în ea atunci când este implicată într-o relaţie afectivă și şi-o manifestă puţin mai mult faţă de prietenul ei. Este surprinsă să constate că acesta o ascultă și îmi spune că a fost nevoit să se schimbe în perioada în care ea făcea eforturi în acest sens.

S-a observat și în cazul lui Sébastien că persoana care acceptă să rămână conectată la momentul prezent și să exprime ce simte constată că anturajul său se schimbă și o respectă mai mult. Iniţial, se gândește că schimbarea vine dinspre ceilalţi, că anturajul său este unul bun și că acesta este motivul pentru care se simte mai bine și este acceptată de celălalt sau de ceilalţi. Realitatea este complet diferită. Ce și-a dăruit Julie sieși, parcurgând travaliul despre care am vorbit? Respect și iubire. Demersul său îndeamnă la admiraţie peste tot în jurul său. Anturajul său percepe imediat respectul mai mare pe care și-l poartă și nu poate decât să observe și să se adapteze, deoarece simte că orice altă atitudine nu va mai fi tolerată și nici acceptată. Fără ameninţări sau fraze de felul „Trebuie să mă respecţi!”, care corespund felului în care acţionează o persoană care nu se respectă pe sine.

Julie îşi dă seama până în ce punct faptul că se ascultă mai mult îi aduce starea de bine și nu respingerea. Observă că prietenul său este din nou interesat de ea, ţine cont de sugestiile ei mult mai mult decât o făcea înainte şi este foarte atent cu ea. Şi-a dat seama că vorbește mult mai mult și că reușește să exprime ceea ce dorește fără teama de refuz, dar și ceea ce vrea să facă ţu sau fără el. Se organizează într-un mod mult mai ușor și liber, fără să dea întâietate neapărat dorinţelor partenerului său. În același timp, îşi dă seama că relaţia sa recapătă anumite culori. Devine conștientă că se plângea de lipsa de interes a prietenului, dar asta era, de fapt, oglindirea lipsei de

iubire pe care şi-o purta ei înseși.

Este mult mai calmă faţă de mama sa și este surprinsă că poate glumi pe seama modului acesteia de a fi geloasă pe ea. Realizează că mama nu apreciază, dar nici nu mai reacţionează cu vorbe agresive la adresa ei. Observă, de asemenea, că nu se așteaptă ca mama să o iubească așa cum este, însă începe să accepte „că o iubește așa cum poate”.

Singura schimbare care o neliniștește este că, atunci când se află singură cu tatăl său, simte o tensiune puternică, pe care nu a mai resimţit-o niciodată înainte. Tatăl ei a fost întotdeauna un refugiu de pace în viaţa sa, acesta fiind motivul pentru care ea adora să petreacă timp împreună cu el, puţinul timp pe care acesta i-l acorda. Aceste întâlniri individuale o făceau să se simtă mai confortabil, în ciuda unei tensiuni cauzate de teama consecinţelor pe care le-ar avea. După efectuarea acestui efort personal, momentele privilegiate ˇs-au schimbat: îşi vede tatăl într-o lumină diferită, îl consideră foarte vanitos și nepăsător faţă de ea și de problemele ei. După o întâlnire cu el, pleacă tensionată. îşi dă seama că încă mai are multă furie neexprimată faţă de el și că va trebui să continue să o exprime, „ca să golească sacul”. Lucru pe care-l face progresiv, fiind uimită de profunzimea și de intensitatea acestei emoţii. „Am impresia că mă aflu în faţa unui sac fără fund, deoarece, după ce mi-am exprimat furia faţă de el, mă simt bine și relaxată. Prin urmare, mă gândesc că am terminat cu această tensiune, dar atunci când îl revăd, totul reîncepe”. Oare a mers ea până la capăt cu exprimarea furiei? Cu siguranţă, nu, având în vedere ceea ce trăiește.

Ce reţinem din experienţa lui Julie?

Ce înseamnă „a merge până la capăt? z/ Oamenii pe care îi iubim cel mai mult sunt cei care declanșează în noi cele mai puternice emoţii. Mintea noastră va fi ˇîncă prezentă atunci când resimţim emoţii faţă de ei. Se poate ca furia pe care o simţim să fie atât de intensă, încât să ne vină să omorâm persoana care o provoacă, în acest caz,

evident, „micuţa noastră bicicletă” intră în acţiune, spunându-ne că avem dreptul să simţim o mânie extremă, dar nu până în punctul în care să dorim moartea celuilalt. În consecinţă, trebuie să ne calmăm și să luăm în calcul că o anumită dorinţă este deosebit de anormală. Așa cum mi-a spus o persoană căreia i-am destăinuit că mi ˇs-a întâmplat să vreau să-mi omor mama: „Ce rușine să simţiţi o asemenea dorinţă faţă de persoana care v-a adus pe lume și pe care ar trebui să o respectaţi cel mai mult!”

Scopul vizat aici nu este acela de a incita pe cineva să comită o crimă, ci de a încuraja exprimarea furiei în întregime. Această exprimare poate fi extremă: dacă emoţiile sunt foarte puternice în momentul evocării scenei, exprimarea furiei poate duce la uciderea persoanei care ne-a făcut rău. Bineînţeles, mintea este cea care acţionează, ne spune sau ne face să suferim din cauza unui lucru nefast din evocarea noastră, care duce la moarte, nu persoana în came și oase!

Acest aspect este important, fiind ſ poate reprezenta un ajutor esenţial. Nu pe tatăl său va trebui Julie să-l omoare, ci pe cel care a acţionat într-un fel inacceptabil, din punctul său de vedere, atunci când era mai tânără. Făcând asta, ea îşi va atrage multă iubire și respect asupra propriei persoane. Tatăl său nu va simţi nimic; ea nu-ı va transmite nicio undă neplăcută, deoarece iubirea este deschidere. în schimb, după ce se va calma și relaxa, va putea, dacă va considera necesar, să vorbească ſu tatăl ei. Va fi capabilă să discute cu el respectuos, fără să aștepte nimic în schimb.

Acest ultim punct este, de asemenea, foarte important. Atunci când suntem furioși pe cineva și ne hotărâm să-i vorbim, ni se întâmplă să avem așteptări: „Va trebui să mă asculte, să-mi dea dreptate sau să accepte ce am să-i spun”. în toate aceste scenarii, îi cerem celuilalt o aprobare și o permisiune de a simţi ceea ce noi simţim. îi cerem dreptul la viaţă, experimentând ceea ce noi experimentăm! Nu cumva acesta este cel mai rău mod de a ne arăta respect reciproc? Cum putem pretinde cuiva,

chiar dacă face parte dintre apropiaţii noștri, acest drept, când noi îl refuzăm? Admiţând că celălalt, în măreţia și generozitatea sa, ni-l acordă teoretic, am fi atunci, mai evoluaţi? Bineînţeles că nu, fiind[ɔr singura persoană care ne poate acorda dreptul de a exista și de a iubi suntem noi. Nicio altă persoană nu o poate face în locul nostru.

Atunci când ne dăm voie să exprimăm în întregime o emoţie, ne oferim, de fapt, un cadou extraordinar: acela de a exista. Este o deosebită dovadă de iubire faţă de noi înșine. După aceea îi putem spune celuilalt, dacă simţim că este necesar, ceea ce vrem să-i comunicăm, fără să avem așteptări, doar îl informăm. Persoana care va primi mesajul îl va asculta și va putea da curs sau nu celor enunţate (fiind[ɔr este liberă). Asta devine apoi problema sa…

Temperându-și mintea, Julie îşi acordă dreptul „de a-și ucide” tatăl și de a găsi în ea o mare liniște sufletească. Cu această ocazie, i se dezvăluie adevărata explicaţie în legătură cu prietenul ei, căruia poate acum să-i spună că nu este mulţumită de relaţia lor actuală. După mai multe discuţii sincere, ei decid să încerce să rămână împreună pentru a vedea dacă această relaţie va redeveni satisfăcătoare sau vor trebui să-i pună capăt. Julie îmi spune că, pentru prima dată în viaţa sa, nu i-a mai fost teamă că rămâne singură, dacă era cazul, în urma perioadei lor de probă.

Teama abandonicului de a rămâne singur poate pune la încercare în diverse și intense moduri viaţa sa de cuplu: simte nevoia să rămână în relaţie cu orice preţ, chiar dacă nu se respectă pe sine, cerând însă celuilalt să-l respecte. O asemenea atitudine nu poate conduce decât la o stare de rău și la tot felul de probleme. Slaba stimă de sine și devalorizarea dau naștere deseori la amărăciune și frustrare, care „pătează” relaţia. O trădare din partea partenerului reprezintă un risc major de a complica acest tablou și de a consolida teama. Cercul vicios este bine instalat și, de aici, poate rezulta fie o boală, fie o ruptură (sau ambele!), dacă abandonicul nu realizează că el are o

problemă importantă de rezolvat înainte să vrea să-și îmbunătăţească viaţa de cuplu: aceea de a-și acorda consideraţie, respect și iubirea pe care doar el este capabil să și le ofere.

Capitolul 3

Teama de angajament într-o relaţie

Cazurile lui Josette și Pierre ne arată una dintre consecinţele pe care suferinţele cauzate de rana de abandon le pot avea asupra unei persoane: teama de angajament, de obligaţie, de implicare.

Josette și Pierre

Josette are patruzeci și cinci de ani. Locuiește singură cu cei doi copii ai săi, în vârstă de cincisprezece, respectiv unsprezece ani, după ce, în urmă cu doi ani, descoperise că soţul ei avea o relaţie extraconjugală. A traversat o perioadă dificilă, dar îmi spune că, în prezent, se simte pregătită să trăiască o nouă poveste de iubire, din moment ce a digerat „eșecul” relaţiei cu soţul său, care a durat douăzeci de ani.

Atunci când întâlneşte un bărbat care îi place, încă de la început pune cărţile pe masă, pentru ca respectivul să știe foarte clar ce gusturi are. îmi descrie cum acţionează la prima întâlnire: „Îi spun persoanei pe care simt că o plac că momentan nu îmi doresc niciun bărbat în viaţa mea, fiind[ɔ- nu vreau să mă izolez într-o relaţie, având în vedere că am ieșit dintr-una de douăzeci de ani cu soţul meu și pe care încă o am impregnată în piele”. Apoi, ea spune ce îşi dorește: libertatea de a trăi conform propriilor dorinţe, fără constrângeri și fără să dea socoteală pentru ceva. Desigur, reciproca este valabilă. O întreb care este reacţia pe care a obţinut-o până în prezent. îmi răspunde că cei mai mulţi bărbaţi fug de atitudinea ei sau că unii îşi fac iluzii câteva săptămâni, apoi aleg să pună capăt relaţiei.

Pierre are treizeci și cinci de ani. Este inginer într-o companie multinaţională importantă și este divorţat de trei ani, după ce soţia sa l-a părăsit pentru un alt bărbat. Au doi copii și custodie comună. A avut câteva aventuri cu alte

femei care, la rândul lor, l-au părăsit, fără ca el să înţeleagă de ce. Cum îşi abordează el relaţiile? „Le povestesc ceea ce mi ˇs-a întâmplat, mai ales că ele mă întreabă diverse lucruri. Le spun că nu am deloc încredere în femei și că, la început, risc să nu fiu foarte disponibil, cu atât mai mult cu cât copiii mei sunt mici (șase și opt ani) și că, momentan, nu vreau să le prezint o persoană cu care aș întreţine o relaţie. Nu fac altceva decât să spun adevărul pentru ca lucrurile să fie clare încă de la început”. Când îl întreb care sunt reacţiile femeilor pe care le-a întâlnit, îmi răspunde că la început par să accepte, apoi, cu trecerea timpului, decid să-l părăsească fiind[ɔ̃ este tot mai indisponibil, fie din cauza serviciului, fie a copiilor sau a unor ieșiri cu prietenii care sunt foarte importanţi pentru menţinerea echilibrului său. Nu înţelege de ce nu doresc să continue relaţia, când el a fost sincer și deschis, încă de la început. îl întreb dacă el consideră că investește în relaţie. îmi răspunde: „Da, în măsura disponibilităţilor mele”.

Cele două exemple de mai sus prezintă persoane care, trăind o despărţire, sunt într-o poziţie defensivă sau cu garda ridicată (cel puţin, atât se poate spune!). Desigur, este de înţeles, având în vedere toate lucrurile cărora au trebuit să le facă faţă: o trădare, minciuni și o despărţire care a pus capăt unei vieţi de familie și a uneia de cuplu… Acest trecut este greu și implică multe emoţii: dar, au fost ele într-adevăr trăite? Atunci când am auzit-o pe Josette catalogând relaţia cu soţul său drept „un eșec” și pe Pierre mărturisind că nu are „absolut deloc încredere în femei” devine clar că răspunsul este NU. În realitate, o relaţie considerată „eșec” reprezintă o judecată; desigur, relaţia ˇs-a destrămat, dar este un motiv să fie „un eșec”? De asemenea, a-ţi striga neîncrederea în legătură cu sexul opus echivalează cu o poziţionare în viitor, nu în prezent. în consecinţă, egoul este la treabă, în ambele situaţii.

Mintea emite judecăţi, dictează reguli, formulează regrete și plasează persoana în postura în care se află din nou în faţa unui refuz. Exercită o forţă deosebită asupra lui

Josette și a lui Pierre și condiţionează modul de abordare a noilor relaţii care au apărut în viaţa lor. Sunt dominaţi de teamă, iar izolarea faţă de celălalt este strigătoare la cer. De unde vin aceste reacţii dacă nu din partea egoului? Desigur, Josette și Pierre au trăit momente dificile care, cu siguranţă, au provocat emoţii precum tristeţea și furia. Dacă și le trăiau, cu alte cuvinte, dacă le simţeau și le exprimau, și-ar fi putut încheia doliul respectivelor legături și nu ar mai fi vorbit despre „eșec”, ci despre „sfârșitul unei relaţii”. Ar manifesta o deschidere mai mare faţă de persoanele pe care le întâlnesc. Fiind mintea a blocat complet sau parţial furia și tristeţea lui Josette și a lui Pierre, a preluat frâiele și îi atrage în viitor, punându-le condiţii referitoare la ceea ce au trăit dificil sau ceea ce nu au asimilat din trecutul lor. Izolarea este cu atât mai mare cu cât traiectoria personală a fiecăruia este apăsătoare, în plan afectiv.

Într-adevăr, vorbind despre propria copilărie, Josette descoperă că mama ei nu a acceptat-o niciodată așa cum era și că aceasta „nu a înţeles-o niciodată”. De altfel, „de îndată ce a părăsit casa părintească”, ˇs-a căsătorit prima dată la vârsta de optsprezece ani, știind că bărbatul cu care trăia nu era deloc persoana pe care şi-o dorea. În orice caz, i-a fost mult mai ușor să trăiască u el decât acasă cu părinţii săi.

Doi ani mai târziu, a urmat o ruptură dureroasă pe care Josette și-a dorit-o. Când încearcă să-mi explice de ce despărţirea a fost atât de dureroasă, amintirea morţii bunicii materne, când ea avea doi ani, iese la suprafaţă. Copil fiind, bunica o iubise, o răsfăţase și îi fusese alături. Cu toate acestea, ˇs-a trezit singură de pe o zi pe alta, fără dezmierdări, cu o mamă cu atât mai distantă, cu cât trebuia să trăiască doliul dispariţiei propriei mame.

Josette își amintește foarte bine că nu a plâns „ca să nu o deranjeze pe mama ei, care se simţea foarte tristă și surescitată”. Când o întreb dacă a simţit o altă emoţie, cum ar fi, de exemplu, furia, mă privește cu ochi mari, spunându-mi că nu ar avea de ce să fie furioasă că a

pierdut singura persoană care a iubit-o cu adevărat. „Da, foarte tristă, precizează ea, dar nu furioasă!” După această replică, Josette îşi permite să trăiască tristeţea morţii bunicii ei, patruzeci și trei de ani mai târziu, lucru care îi face foarte bine și, după spusele ei, o eliberează de o mare greutate.

Cu toate acestea, Josette recunoaşte destul de repede că mai simte încă o tensiune, atunci când menţionează plecarea bunicii sale. îşi dă seama că este furioasă deoarece fusese abandonată și de ea. O voce puternică se înalţă în interiorul ei pentru a-i spune că nu are niciun drept să simtă această emoţie, mai ales că bunica sa a murit, „că nu a făcut-o intenţionat și că, mai mult decât atât, a iubit-o așa cum nu a mai făcut-o nicio altă persoană după aceea”. Această reacţie apărută de la „micuţa ei bicicletă” este tipică: o sfătuiește bine, astfel încât să-și refuze dreptul de a simţi o emoţie negativă. Lui Josette îi trebuie mult timp pentru a-și neutraliza mintea, pentru a simţi și exprima o mânie extremă legată de abandonul trăit în timpul decesului bunicii sale adorate. Trebuie să reia de mai multe ori exerciţiul, pentru a-și putea exprima furia, lucru obișnuit atunci când o persoană simte o furie importantă survenită dintr-un eveniment foarte dureros.

Doar după ce a simţit un calm imens și o relaxare profundă, Josette știe că a reușit să exprime totul. Poate măsura acum până în ce punct blocajul minţii sale i-a condiţionat întreaga viaţă, de la vârsta de doi ani. Lipsa iubirii de sine și, în consecinţă, poziţionarea sa întotdeauna pe un plan secund, în special în viaţa afectivă, au avut drept urmare abandonuri repetate. înţelege deci că modul său de a aborda noile relaţii nu poate decât să genereze noi suferinţe și, astfel, cercul vicios rămâne neîntrerupt.

Însă este suficient să se vindece de abandonită? Mi-ar plăcea să pot răspunde afirmativ, dat fiind faptul că acordându-și dreptul de a-și exprima furia și tristeţea, Josette și-a oferit, în sfârșit, iubire. însă reflexele obișnuite sunt foarte bine ancorate în ea… Va avea nevoie de câţiva

ani pentru a se detașa și pentru a nu mai simţi teama de a se implica în relaţii noi. în prezent, este foarte fericită alături de un bărbat pe care l-a ales pentru binele ei, iar relaţia lor este una pașnică, lucru care uneori i se pare „anormal și bizar”…

În ceea ce-l privește pe Pierre, ˇs-a căsătorit cu soţia sa după ce aceasta a rămas însărcinată cu primul lor copil. îmi mărturisește că nu era pregătit să devină tată și nici să se căsătorească, dar adaugă: „În cele din urmă, toate acestea ˇs-au dovedit a fi mai degrabă pozitive, pentru că oricum am avut întotdeauna o teamă viscerală de a mă angaja într-o relaţie/ Totuși, Pierre nu a reușit să găsească explicaţiile care să justifice această teamă. Și-a trăit despărţirea și divorţul într-un mod foarte dureros, deoarece, deși înţelege de ce soţia sa l-a părăsit pentru un alt bărbat cu care locuiește în prezent, nu reușește să accepte și este încă supărat pe ea. Desigur, orgoliul său și-a încasat lovitura, dar nu este suficient pentru a explica această durere care persistă la evocarea despărţirii și din cauza căreia, conștient fiind, Pierre și-a creat o spaimă grozavă de implicare într-o altă relaţie. În acest fel, revine la aceeași suferinţă și nu reușește să iasă din cercul vicios… în adâncul sufletului său, Pierre îşi dorește enorm să trăiască o relaţie de iubire în care să se lase dus de val, dar „o parte din mine știe că mai devreme sau mai târziu se va sfârși rău pentru ea (acea parte)”.

Să subliniem că Pierre este mai degrabă intelectual, inteligent și foarte sensibil. Acceptă că are o problemă, însă nu știe cum să o abordeze. îşi dă seama că nu întotdeauna, reflectând, se poate găsi o soluţie; în consecinţă, la sfârșitul câtorva întâlniri, el acceptă să enunţe emoţiile legate de problema sa. Ce simte atunci când nu reușește să renunţe, să se elibereze? Ce simte în legătură cu despărţirea în urma căreia a suferit?

Analiza nu este în centrul abordării OGE. ˇîntr-adevăr, cele mai multe persoane sunt capabile să analizeze ceea ce li se întâmplă, dar odată efectuată această analiză, deși ea pare exactă din punct de vedere intelectual,

oamenii se regăsesc adesea blocaţi. Astfel, am putut întâlni în cabinetul meu mii de pacienţi foarte conştienţi de problemele cu care se confruntau, dar incapabili să găsească un răspuns care să-i poată liniști și mai ales să le permită să trăiască mai bine.

Tendinţa de a psihanaliza, constând în dorinţa de a înţelege totul cât mai logic, nu funcţionează atunci când vorbim despre lumea emoţiilor! Analiza furnizează cel mult explicaţii raţionale și logice, dar o emoţie este prin definiţie ilogică și iraţională. Or, pe noi ne frământă emoţii pe care le vrem sau nu… Desigur, avem un creier, dar acesta funcţionează ca un calculator cu un limbaj binar, ceea ce înseamnă că, dincolo de două posibilităţi, este incapabil să facă o alegere. în plus, este performant atunci când se află la dispoziţia noastră, nu când rulează în gol, inactiv. Când ne trezim dimineaţa, nu ne-ar trece prin cap să ne întrebăm mintea ce ne recomandă să facem! Ne trezim mai degrabă cu chef de a face ceva și ne folosim mintea pentru a planifica, a gândi și a pune în practică cât putem mai bine intenţia cu care ne-am ridicat din pat.

Să revenim la Pierre. El trebuie să înceteze să mai caute o soluţie cu mintea, diminuând astfel intensitatea interogatoriului sau a analizei și recunoaşterea sentimentelor și emoţiilor pe care le simte în legătură cu problema sa. Pentru a reuși să facă toate acestea, trebuie să-și neutralizeze mintea, care este foarte prezentă și întunecă tabloul în totalitate. Ce simte el? „Sunt trist și furios, pe de o parte fiind[ɔ nu am reușit să ies din această situaţie și, pe de altă parte, fiind[ɔ nu am putut întreţine o relaţie durabilă cu o persoană care îmi place”. Atunci când vorbim despre emoţiile noastre cu cineva, avem tendinţa de a dori să găsim, cu orice preţ, un motiv acceptabil și valabil emoţiei resimţite. Trebuie să ne justificăm ca și cum ceea ce gândește celălalt are importanţă și, reușind să-l convingem de validitatea sentimentelor noastre, am avea atunci un motiv întemeiat ca să fim triști, furioși sau bucuroși. O emoţie este ceva sacru, care face parte din noi; ea nu trebuie să fie disecată, explicată și nici măcar

expusă celuilalt. Ea *este,* pur și simplu, și trebuie respectată ca atare.

Obișnuiesc să le spun celor pe care-i ghidez că nu le-aș cere niciodată să-și justifice legitimitatea emoţiilor, deoarece acestea le aparţin și constituie una dintre părţile cele mai nobile ale fiinţei lor. Cu toate acestea, încerc să înţeleg ce au făcut, ce pot sau vor să facă în legătură cu ele. Să discuţi ore în șir cu cineva despre emoţiile simţite nu servește la nimic, este doar pierdere de timp și de energie a persoanei pe care o ghidăm sau pe care dorim să o ajutăm.

Îl întreb, prin urmare, pe Pierre ce a făcut cu tristeţea și cu furia sa. îmi răspunde că ˟s-a înfuriat pe soţie când l-a anunţat că vrea să-l părăsească și că ˟s-a abţinut să nu o lovească. Din fericire, a putut să se stăpânească și nu dorește să asculte de acest impuls acum… îi explic lui Pierre că scopul exerciţiului nu este în niciun caz acela de a merge în faţa soţiei sale ca să-și reverse furia pe ea, ci de a exprima această emoţie pentru el, singur, ca să-și facă bine. De fapt, suferinţa sa nu vine din ceea ce ˟s-a întâmplat, ci din faptul că emoţiile au fost simţite și blocate de mintea sa, lucru care a creat tensiuni care sunt încă prezente, deși evenimentul a avut loc în urmă cu câţiva ani.

Acest gen de răspuns nu este acceptat ușor de persoana care a trăit un eveniment traumatizant. Efectiv, aceasta are tendinţa de a reproșa altuia starea sa de rău. Reacţia este comună și perfect comprehensibilă: întotdeauna este mai ușor să-i blamăm pe alţii pentru suferinţa noastră decât să acceptăm că suntem responsabili pentru ceea ce ni se întâmplă. Cu siguranţă, celălalt declanșează o reacţie emoţională în noi, dar, în afară de asta, nu este nicicum responsabil pentru ce facem din emoţiile noastre. Fie păstrăm totul în noi și riscăm să ne expunem stării de rău, deoarece tensiunile vor apărea și persista, fie ne acordăm dreptul de a ne trăi cât mai repede emoţiile, singuri, pentru a ne face bine. A doua posibilitate ne va face să ne simţim relaxaţi, lipsiţi de

suferinţă și de starea de rău. Alegerea ne aparţine în întregime.

Pierre încearcă să-și exprime furia, dar îi este foarte greu să intre în contact cu ea. Se întâmplă frecvent să fim furioși, fără să reușim să simţim fizic această emoţie. Ceea ce simţim în realitate nu este furie, ci blocajul emoţiei de către minte, care se manifestă sub forma unui nod, ghem sau a altui lucru dureros în corpul nostru. Această dificultate de a simţi este legată de faptul că „micuţa bicicletă" este prezentă. înainte de toate, trebuie să ne dăm voie să revenim *aici și acum,* pentru a putea resimţi furia sau tristeţea. De ce să liniștim mintea pentru a reveni în momentul prezent, dacă evenimentul declanșator a avut loc cu ani în urmă? Pentru că, nefiind trăită încă, emoţia se află mereu în prezentul nostru.

Lui Pierre îi trebuie multă perseverenţă ca să intre din nou în contact cu furia lui și să o exprime după ce a simţit-o. O tristeţe imensă este, de asemenea, subiacentă, ceea ce solicită mult efort din partea lui în strădania de a-și neutraliza mintea, pentru ca apoi să poată trăi și plânge această durere. După ce a trecut prin acest chin, Pierre se simte mai bine, însă fricile sale nu dau înapoi în raport cu o posibilă întâlnire. în faţa ideii de a vorbi liber cu o femeie, fără să formuleze avertismente de toate felurile și fără să pună piedici unei eventuale relaţii, el este aproape paralizat. în schimb, nu îl încearcă nicio teamă la ideea de a avea o relaţie sexuală, fără viitor…

Această atitudine poate părea paradoxală celui care analizează o persoană care suferă de o rană de abandon. în realitate, ea se explică prin faptul că o relaţie fără viitor nu necesită nicio investiţie din partea celui sau a celei care i se abandonează. în schimb, astfel de legături reprezintă un fel de garanţie pentru acea persoană deoarece, încă dinainte să treacă la fapte, decide că nu va exista o continuare. în acest fel, nu va risca să sufere, câtuși de puţin, de cel mai îngrozitor lucru care i se poate întâmpla: să fie respinsă.

Încet-încet, Pierre îşi dă seama că și-a încheiat doliul

după relaţia de cuplu, ceea ce reprezintă un mare pas înainte. Din nefericire, teama de a fi părăsit este încă prezentă. în timpul unei ședinţe, pe durata căreia reușește să-și neutralizeze mintea, iese la suprafaţă o scenă cu mama lui, în care aceasta îl ignoră atunci când el îi solicită atenţia. Mama sa o îngrijea pe sora lui mai mică şi bolnavă. Pierre nu sesizează semnificaţia acestei scene şi nici *9 9 9*

motivul pentru care ea a urcat la suprafaţă, din trecutul său. Fiind[ɔ are o tendinţă accentuată de a înţelege și de a analiza ceea ce i se întâmplă, pornește în căutarea „de ce-ului” și a „felului în care...”, mai degrabă decât să încerce să intre în contact cu emoţiile simţite în timpul acestei scene. Surpriza de a o revedea reapărând „de nicăieri” îl face să reacţioneze cu și mai multă forţă în respingerea acestui eveniment „banal și fără nicio semnificaţie!”, după părerea lui.

Abordarea OGE nu este una de tip analitic. Fiind[ɔ mintea este liniștită, ne permite să ne accesăm cunoaşterea aceea înnăscută, astfel încât să alegem din trecut acele trăiri pe care analiza, tipică laturii logice și raţionale a creierului, nu le-ar fi identificat și reţinut. De foarte multe ori, ies la suprafaţă bucăţi din trecut care la prima vedere nu au niciun fel de semnificaţie pentru cei care le-au trăit. Prin urmare, sunt tentaţi să le respingă, deși, din contră, ar trebui să aibă încredere în vocea aceea din interiorul lor, care știe mult mai bine decât creierul ce e important și ce nu. Este și sfatul pe care i l-am dat lui Pierre, recomandându-i să reia acel eveniment, să îl retrăiască și în mod special să permită emoţiilor resimţite să iasă la suprafaţă, fără să încerce să le înţeleagă, astfel încât să ajungă să le trăiască.

Şi Pierre îşi dă voie să facă asta. în acest fel, realizează că furia simţită faţă de mama sa, care nu are grijă de el, în scena respectivă, este foarte intensă. îmi spune că habar nu avea că putea simţi atâta furie împotriva cuiva. După ce și-a permis să trăiască emoţia respectivă, vede revenindu-i în memorie multe alte

momente din copilărie, în care se simte neglijat, lăsat deoparte și ignorat de mama sa. Efectiv, de la nașterea surorii sale mai mici, mama ˟s-a ocupat mult de ea, fiind[ɔ suferea de crize de astm. Dintr-odată, Pierre, un copil înţelept și fără probleme, reușea să provoace mici îngrijorări părinţilor săi, ceea ce, evident (realizează abia acum), îi intensifica sentimentul de abandon. în acest fel, Pierre a dezvoltat de la vârsta de doi ani sentimentul că nu valorează mare lucru, din moment ce părinţii săi nu-i acordau, potrivit spuselor sale, decât foarte puţină atenţie, indiferent câte lucruri bune ar fi făcut.

Prezenţa unei surori sau a unui frate care acaparează spaţiul din cauza unei probleme de sănătate fizică sau mentală, mobilizând multă energie din partea părinţilor, atrage adesea un sentiment de lipsă de interes și de iubire, în cazul unui copil sănătos. Această impresie simţită de Pierre se află deseori la rădăcina unei răni de abandon profunde, care are urmări importante în viaţa persoanei expuse acestui gen de eveniment.

Atunci când, la vârsta adultă, persoana îşi dă seama ce a produs în ea un astfel de sentiment, de cele mai multe ori respinge în totalitate această furie: „Nu le pot reproșa părinţilor mei că au avut grijă de fratele sau de sora mea care avea nevoie de mai multă atenţie decât mine, sănătos fiind; în plus, nu pot fi furios pe fratele meu sau pe sora mea, care nu se îmbolnăvea intenţionat! „Și iată cum furia va fi, încă o dată, refulată. Cercul vicios se va perpetua până când persoana suferindă îşi va acorda, în sfârșit, dreptul de a-și neutraliza mintea, ca să-și poată trăi furia și să-și ofere starea de bine care i se cuvine.

Asta va face și Pierre, care este mult mai calm și liniștit din toate punctele de vedere. Rezultatul îl surprinde mult, deoarece „nu ˟s-a simţit niciodată atât de confortabil în viaţa de zi cu zi” Evident, mintea îi spune că toate acestea sunt anormale, dar încetul cu încetul, continuând să-și lase „micuţa bicicletă” deoparte, începe să conștientizeze că este valoros și că merită să trăiască o relaţie cu altcineva, într-un mod satisfăcător și fără teama

de a fi respins. întreaga sa atitudine se schimbă treptat și îşi poate da voie să intre într-o relaţie cu o femeie fără să pună bariere sau piedici.

Ce să reţinem din experienţele lui Josette și Pierre?

Teama de angajament face parte din faţetele abandonicului care, în numele eșecurilor relaţionale deja trăite sau prevăzute, decide, în mod conștient sau nu, să fugă de orice relaţie care ar putea deveni serioasă. Intenţionează astfel să se protejeze de cea mai mare durere și frică pe care le are: să fie abandonat de celălalt.

Dându-și seama că el este, în realitate, cel care se respinge și care nu se simte demn de interesul celuilalt, abandonicul face un mare pas înainte. Acceptând că el este nucleul problemei și că ceilalţi nu se află decât la periferie, poate contribui la dispariţia acestei frici, atât de ancorată în adâncul sinelui. Este bine să-și acorde dreptul de a trăi doliul experienţelor dureroase precedente, ca să cureţe terenul, acest lucru însemnând că-și permite să trăiască tristeţile și furiile acumulate și blocate de mintea sa.

Dacă nu face această curăţenie în întregime sau măcar parţial, el riscă să cadă în teama sa de bază, aceea de a fi abandonat, care ia diferite forme: teama de angajament, teama de a rămâne singur sau teama de a simţi vinovăţie, de exemplu. Permisiunea acordată trăirii mai intense și în prezent a emoţiilor variate reprezintă un act de iubire al abandonicului faţă de el însuși. Va constata atunci că ceilalţi îl vor respecta mai mult şi-şi vor dori să relaţioneze cu el, fiind[ɔ- dându-și valoare, el devine, totodată, *„demn de iubire”.* Acest progres îi va consolida încrederea în sine și îi va permite să înceteze să mai fugă și să găsească în el forţa necesară pentru a trăi o relaţie, cât mai deplin posibil.

Capitolul 4

Dependenţa afectivă

Noţiunea de dependenţă afectivă este deosebit de complexă și, din nefericire, diagnosticată în exces. Și, într-adevăr, din momentul în care o persoană suferă în urma

unei despărţiri, de exemplu, va găsi întotdeauna oameni binevoitori, dar ignoranţi, care să-i spună că este anormal să simtă atâta suferinţă și că este, în mod cert, afectată de această patologie. De asemenea, din momentul în care o persoană se simte foarte atrasă de partenerul său și îi solicită mai multă prezenţă și afecţiune, aceasta se va autodiagnostica drept o dependentă afectiv sau va fi definită astfel de prietenii săi. Într-adevăr, atunci când o persoană trăiește cu convingerea că este dependentă afectiv, ea pune în aplicare tot ce este necesar pentru a-și nega propriile nevoi afective, având în vedere faptul că sunt considerate patologice.

Diagnosticul de dependenţă afectivă este mult mai dificil de pus. El trebuie stabilit pe o bază profesională și nu trebuie să se sprijine pe simplul fapt că o persoană are nevoie de afectivitate și arată acest lucru la un moment dat în viaţă. Fiecare fiinţă umană are nevoie de afecţiune și de iubire, începând cu fătul care crește în pântecul mamei sale, până la bebelușul care se naște și se dezvoltă. într-un capitol precedent, am abordat efectele nefaste ale lipsei iubirii asupra dezvoltării și nu vom mai reveni asupra acestui aspect. Dar nu pentru că un copil ˟s-a simţit neiubit sau puţin iubit, el va deveni obligatoriu un dependent afectiv!

Este adevărat că la rădăcina dependenţei afective se află întotdeauna faptul că cel care suferă din cauza ei nu se simte iubit suficient. Pentru a compensa, caută în altcineva această iubire, pe care el e incapabil să şi-o ofere. În ochii celorlalţi, un dependent afectiv poate părea un drogat în căutarea substanţei de care este dependent. Comparaţia se oprește aici: spre deosebire de un drogat sau de alcoolicul care tinde să fugă de suferinţa cauzată de blocajul emoţiilor sale, dependentul afectiv încearcă pur și simplu să umple golul lipsei de iubire, mergând să o caute în exterior, crezând astfel că și-a rezolvat problema. Este greșit, într-adevăr, însă el nu caută o anumită substanţă de care ar deveni dependent. Să nu ne grăbim deci să definim dependenţa afectivă într-un mod superficial.

Mi-ar plăcea să subliniez că această patologie este perfect vindecabilă. Într-o zi, când participam la o emisiune la radio pe această temă, am fost stupefiat să constat că mai multe persoane aparţinând unui grup de dependenţi afectivi anonimi au sunat și mi-au spus că „este foarte cunoscut faptul că această boală nu se vindecă niciodată”. Este complet neadevărat și cred că este regretabil că oamenii care se confruntă cu această problemă pot primi o astfel de informaţie eronată!

Paule

Paule are treizeci și patru de ani. Nu are copii și este cosmeticiană într-un spa unde lucrează de patru ani. A lucrat întotdeauna ca angajată. Vine la consultaţie fiind de trei ani traversează o perioadă extrem de dificilă din punct de vedere emoţional. I-ar plăcea să fie însoţită „ca să simtă mai puţine emoţii și mai puţină suferinţă din această cauză”.

Paule îmi descrie viaţa ei sentimentală, subliniind că se simte îndrăgostită, stare care nu este nouă, în ceea ce o privește. A întâlnit un bărbat cu trei ani mai tânăr decât ea, „de care este îndrăgostită fără speranţă și de care nu se poate lipsi”. El este tâmplar și se află pe punctul de a-și deschide propria afacere, lucru care îi lasă foarte puţin timp pentru pasiunile lui și, în consecinţă, pentru a-și trăi relaţia. Este de părere că o iubește și că îi este loial, dar se simte frustrată din cauză că nu se văd suficient de mult. Până aici, nu există niciun element care să ridice suspiciunea că Paule suferă de dependenţă afectivă. A fi *îndrăgostit nebunește, a te simţi amorezat sau a dori mai multe întâlniri cu iubitul nu constituie în niciun caz un semn al acestei patologii care, oricum, nu ar putea fi diagnosticată niciodată într-un timp atât de scurt!

Paule îmi spune că suferă din cauza situaţiei sale și că asta o face să fie tristă și foarte nervoasă, inclusiv la serviciu. Se simte „deprimată”. Are insomnii în timpul cărora reface firul problemelor de cuplu. Se trezește fără energie și simte această oboseală toată dimineaţa. Nu mai este interesată să-și facă antrenamentul fizic sau să aibă

grijă de ea, cu excepţia zilelor în care știe că se va întâlni cu iubitul ei. Îl vede o seară pe săptămână și duminicile. în zilele în care este stabilită o întâlnire se simte plină de energie, „însă trăiește un sentiment bizar care îi întunecă bucuria, deoarece știe că aceasta nu va dura decât o zi și, eventual, o noapte”. Zilele celelalte sunt grele și, în plus, „despărţirea” dură o face pe Paule să fie tensionată și deprimată. O întreb ce simte atunci când se desparte de iubitul ei. îmi repetă ceea ce mi-a destăinuit înainte, atât în legătură cu starea ei depresivă, cât și cu cea de maximă nervozitate.

Răspunsul lui Paule este evaziv. Într-adevăr, așa cum se poate constata adesea atunci când interogăm pe cineva în legătură cu sentimentele sale, ea îmi vorbește despre problemele fizice și psihice de care suferă, nu despre emoţiile pe care le simte. Confundă simptomele, care sunt rezultatul tensiunilor legate de blocajul emoţiilor de către minte, cu emoţiile în sine, ceea ce explică solicitarea ei: să o ajut să-și gestioneze starea emoţională ca să sufere cât mai puţin posibil.

Remarcând acest aspect în ceea ce o privește, Paule îmi spune că este tristă și furioasă, dar că nu prea îşi exprimă aceste emoţii, excepţie făcând câteva crize de mânie extremă, manifestate în faţa prietenului ei sau la telefon, crize pe care le-a regretat imediat după. în plus, nu se consideră îndreptăţită să simtă aceste emoţii, în condiţiile în care, încă de la începutul relaţiei, a fost la curent cu puţinul timp pe care prietenul său i-l putea oferi. Acest tip de argument este excelent, iar „micuţa bicicletă” îl va utiliza ca să-i nege persoanei dreptul de a simţi supărare sau tristeţe, emoţii care nu sunt nici raţionale, nici logice. Dar, cu toate acestea, există, nu-i așa? Ce altceva putem face, decât să le acceptăm prezenţa și să le trăim?

Dacă trecem de partea minţii, cu siguranţă corpul ne va atrage atenţia asupra faptului că suntem pe cale să nu ne respectăm. Imediat va apărea o tensiune care va avea urmări multiple și variate, pe care noi le cunoaştem sub

diferite forme ale stărilor de rău fizic sau psihic. Desigur, poate va fi de preferat ca emoţia să nu fie prezentă, dar nu este cazul. Trebuie să ne hotărâm să o trăim. După aceea, dacă încă mai visăm să nu mai simţim emoţii, putem încerca să urmăm cursuri pe la diverși șarlatani care vor încerca să ne înveţe cum putem să facem asta. Acest lucru nu este posibil decât după ce ne vom fi debarasat de emoţia netrăită până în acea zi!

Paule recunoaşte că este tristă și că plânge adesea pentru lucruri lipsite de importanţă: această latură a sa, foarte emotivă, o deranjează. Nu se simte relaxată după ce plânge, dovadă că lacrimile sale sunt unele de tensiune mai degrabă, decât lacrimi care eliberează o tristeţe. Multe persoane plâng frecvent în urma unor gânduri neplăcute sau a unor evenimente pe care ele le consideră fără importanţă, dar nu se simt mai liniștite după ce o fac. Aceasta se datorează faptului că emoţia simţită nu este tristeţe, ci, mai degrabă, iritare. Dacă aceste persoane îşi acordă dreptul de a-și exprima furia, atunci vor simţi liniștea pe care şi-o doresc și nu vor mai simţi nevoia să plângă.

Când o întreb din nou pe Paule, recunoaşte că simte multă frustrare pe care nu o exprimă, cu consecinţele fizice și psihice care se cunosc. Să admită reprezintă un pas înainte, dar acest pas nu o face să fie mai relaxată. Trebuie să-și acorde permisiunea de a-și neutraliza mintea, apoi de a exprima toate furiile, lucru pe care reușește să-l facă, treptat. Un astfel de proces necesită timp, deoarece egoul este foarte prezent și face tot posibilul pentru a pune piedici efortului său de eliberare. Însă ea reușește și realizează, odată ce se relaxează, că se simte mai bine, mai ușoară și mult mai puţin deprimată, lucru pe care îl observă și prietenul său, cu foarte multă bucurie.

Cu toate acestea, Paule îşi păstrează dorinţa de a-l vedea mai des pe iubitul ei și se hotărăște să-i spună, astfel încât frecvenţa întâlnirilor lor să crească. Îi vorbește despre nevoile ei și constată că este ascultată. Cu toate acestea, după două luni încheiate, ea nu se simte mai bine

petrecând mai mult timp în compania lui. Fiecare plecare este trăită ca o ruptură. Paule îşi dă seama că este mult prea dependentă de el: nu-și dă voie să trăiască pentru ea în zilele pe care le petrece singură, nu face altceva decât să se gândească la el. Toate acţiunile și gesturile sale sunt în funcţie de ceea ce crede că prietenul ei ar dori sau nu ca ea să facă. Se simte prizonieră în relaţia lor și devine conștientă că este în totalitate dependentă, nu de ceea ce ea îi cere sau impune, ci de ceea ce ea îşi cere și îşi impune singură. Paule trăiește în întregime prin prisma lui și ajunge astfel să uite de propria persoană. Vrea să iasă cu prietenele ei, dar nu o face, gândindu-se că el ar putea fi liber. În acest caz, și-ar ocupa timpul făcând altceva și nu ar putea suporta. îşi dă seama că trăiește în speranţa de a-l vedea, de a primi un telefon sau un mesaj din partea lui. Se separă de prietenii săi și chiar de familie și nu trăiește decât în funcţie de partenerul său.

În acest stadiu, putem spune că Paule este dependentă afectiv: ea îşi poziţionează întreaga existenţă în raport cu iubitul său. Această dependenţă este tradusă, de asemenea, în plan sexual, într-adevăr, iubitul îi cere să practice *swing-vi,* lucru pe care ea l-a refuzat încă de la început, însă a cedat treptat, sub presiunea insistenţelor lui. Aceste întâlniri îi provoacă o stare de rău, nu îi fac niciun fel de plăcere și se simte înjosită, dar „se forţează, ca să placă partenerului”. îi displac atât de mult aceste relaţii, încât are stări de greaţă în zilele care urmează întâlnirilor, dar „continuă să joace acest joc al celui pe care îl iubește, astfel încât el să nu-i poată reproșa vreodată că ˇs-a purtat ca o mironosiţă care a vrut să-l păstreze doar pentru ea”.

Paule îmi spune că în relaţiile precedente avea aceeași atitudine: ˇs-a neglijat întotdeauna în beneficiul celuilalt. O întreb dacă, făcând acest lucru, ˇs-a simţit mulţumită şi dacă a obţinut ceea ce îşi dorea. Recunoaşte că, până în prezent, toate acestea au fost un eșec deoarece, de fiecare dată, fie a fost înșelată, fie neglijată. Explicaţia ei a fost că nu se simţea, cu siguranţă,

„confortabil cu ideea de a se abandona și nici nu accepta să fie în dezacord cu partenerul său”. Îi cer să fie mai precisă în ceea ce vrea să spună. Se acuză că nu ascultă suficient de nevoile celuilalt, ceea ce, mai devreme sau mai târziu, îi aduce un refuz sau situaţia în care ea rămâne singură. Astfel, după fiecare eșec, încearcă să fie și mai atentă la nevoile partenerului său pentru ca toate acestea să nu se repete…

Desigur, Paule poate fi definită ca fiind dependentă afectiv, dar în subsidiar se află teama de a fi abandonată de partener, care-i motivează toate acţiunile și dă naștere tuturor suferinţelor sale. Reușește să conchidă că toate abandonurile repetate trăite pe plan afectiv se datorează faptului că nu este suficient de flexibilă și că ea este cea care trebuie să se străduiască să fie acceptabilă și demnă de a fi iubită! În realitate însă ea se află în negarea totală a fiinţei sale, în învinovăţire și frici. Mintea, în toată puterea sa, conduce viaţa lui Paule. Cum poate fi ajutată să se vindece?

La început, Paule trebuie să devină conștientă de faptul că viaţa sa afectivă este dominată de frici și culpe, fără să definim obligatoriu și exact că este o *abandonică.* Cuvintele nu sunt importante și certitudinea că ești un abandonic nu este de folos ca să te simţi mai bine. Esenţial este să se înţeleagă, încă de la început, că teama de a fi respins conduce persoana spre lipsa de respect și abandonarea de sine. Dacă persoana afectată și-ar da seama de acest lucru, ar face un mare pas înainte, indiferent dacă a fost pronunţat sau nu cuvântul „abandonic”.

Pe parcursul întâlnirilor, Paule conștientizează că problema sa este legată de fricile pe care le are. Trebuie să lucreze cu ele, mai degrabă decât să încerce o altă cale, pe de o parte, pentru că „a împrumutat 7 un drum fără succes (cel al dependenţei) și, pe de altă parte, pentru că este important ca ea să aibă grijă de ea însăși, mai degrabă, decât de celălalt. Acest ultim punct este capital: Paule și-a așezat întotdeauna partenerul, nu pe sine, în

centrul relaţiei. A constatat că acest lucru nu funcţiona. De ce nu încearcă să aplice contrariul, din moment ce acest mod de abordare a relaţiei nu a fost încă folosit?

Această propunere este adesea acceptată, atunci când este prezentată în astfel de termeni. Dar următoarea întrebare survine foarte repede: „Cum să fac?” Poate părea simplu pentru o persoană care nu suferă de rană de abandon, dar nu și pentru Paule: ea nu are nicio idee despre cum ar trebui să procedeze și îmi spune că nu vrea să devină egoistă. *Le Petit Larousse illustré* definește egoismul astfel: „Atașament excesiv purtat propriei persoane și propriilor interese, în detrimentul intereselor celorlalţi”, ceea ce este complet diferit de lucrul despre care vorbim. Să ne punem pe noi în centrul relaţiei înseamnă să ne dăm dreptul de a exista, lucru pe care nimeni altcineva, în afară de noi înșine, nu îl poate face.

Pentru a reuși să realizăm asta, în primul rând trebuie să trăim în prezent. A exista nu este sinonim cu a da prea multă importanţă propriei persoane, ci, pur și simplu, a fi cine suntem, cu calităţile, emoţiile și cunoaşterea noastră înnăscută. În consecinţă, este necesar să ne detașăm de egoul care ne conduce fie spre egoism, fie spre negarea de sine. Dacă mintea ne guvernează, riscăm să dispărem în avantajul partenerului, care devine, în acest fel, sursa bucuriilor noastre, dar și a suferinţelor și cel căruia îi cerem să ne facă fericiţi, înfloritori, de parcă ar putea să îndeplinească toate acestea pentru noi. E posibil să cerem altei persoane, în afară de noi înșine, *să fie aici și acum?* E posibil să-i cerem partenerului să trăiască bucuriile, tristeţile și furiile în locul nostru? Într-atât de departe merge mintea noastră: ne îndeamnă să cerem mai degrabă altcuiva decât nouă să trăiască în locul nostru, să decidă ceea ce vrem, să gândească pentru noi! Nu este asta culmea lipsei de respect? Și chiar acest ego este cel care, printr-o scamatorie al cărei secret îl deţine, ne face să spunem că a fi pur și simplu noi înșine este sinonim cu a fi egoist…

Paule încearcă aşadar să-și neutralizeze mintea și

reușește, încetul cu încetul, să iasă din nou cu prietenele sale și să meargă la expoziţii sau piese de teatru. Ea conștientizează că trăiește ușor și cu multă plăcere aceste momente. Egoul revine adesea la conducere, făcând-o să se simtă vinovată că trăiește singură momente de bucurie. Prietenul ei reacţionează după propria minte, spunându-i că devine tot mai egoistă, lucru care o destabilizează pe Paule în efortul său de a se recentra. Cu toate acestea, înţelege destul de repede că egoul partenerului este cel care vorbește și îl atenţionează și pe el. Apare prima ceartă între ei, prin care ea trece foarte greu.

Paule îmi destăinuie că nu crede că este pe calea cea bună, încercând să se recentreze. De asemenea, recunoaşte că simte furie în raport cu această ceartă. După ce a exprimat-o, ajunge la concluzia că nu vrea sub nicio formă să se întoarcă și că, în sfârșit, problema este la prietenul ei, nu la ea. El este cel care trebuie să o rezolve. îi spune că, acordându-și atenţie, nu-i face lui niciun rău şi că o relaţie este un schimb între două fiinţe care exis*9 9»*

tă pentru ele însele, mai degrabă decât un raport de putere pe care un membru al cuplului îl exercită asupra celuilalt.

Paule refuză să mai participe la serile de *swing* pe care partenerul său le gustă cu nesaţ. îi propune să organizeze mai degrabă mese cu prieteni și să plece în vacanţe, lucruri noi pentru ea. Spre marea sa uimire, prietenul său acceptă și o felicită pentru iniţiativă. Treptat, ea conștientizează că, mai degrabă decât să-l piardă, este pe cale să consolideze relaţia, ceea ce o surprinde uneori. îmi spune că, în orice caz, „fie merge, fie se destramă”, fiind[ɔ ea nu mai vrea să sufere cum a suferit timp de ani de zile.

Bineînţeles că fricile reapar uneori și Paule recade într-o abandonită gravă. într-o zi, când tocmai încerca să trăiască o supărare legată de o remarcă neplăcută a prietenului său, „în ceea ce privește independenţa ei în creștere”, din memorie urcă la suprafaţă o scenă cu tatăl său. Avea patru ani și plângea mult fiind[ɔ tatăl, care

trebuia să vină să o ia de la grădiniţă, întârzia deja de o oră. Când toţi ceilalţi copii plecau, ea aștepta, temându-se ca tatăl său să nu o uite. De fiecare dată când acesta venea să o ia acasă, întârzia, iar ea stătea singură cu educatoarea care era neliniștită. Văzând-o în lacrimi, tatăl său o certa, spunându-i că „trebuie să fie fetiţă mare” și să înţeleagă că se poate întâmpla să întârzie din cauza serviciului. Din acea zi, ea se străduia să nu mai plângă, dar în continuare se temea să nu fie uitată.

Povestindu-mi această amintire dureroasă, Paule simte că este un eveniment important, dar nu vede ce ar putea face în legătură cu el, deoarece „aparţine trecutului și reprezintă frici caracteristice copilului”. O întreb ce simte: îmi răspunde foarte repede că este extrem de supărată. în acel moment înţelege ce trebuie să facă ţu această emoţie: să o exprime, pentru a-și readuce starea de bine. După ce a făcut-o, îmi spune că a avut o stare de mânie extrem de puternică, de care a fost foarte surprinsă. în plus, mintea revenea constant și i-a fost foarte greu să o neutralizeze, astfel încât să simtă cu adevărat furia faţă de tatăl său și să o exprime.

Desigur, este greu să exprimăm o emoţie puternică pe care o simţim în raport cu o persoană pe care o iubim, precum tatăl, mama sau partenerul nostru. Egoul revine permanent la datorie, spunându-ne că nu putem resimţi o asemenea emoţie faţă de ei. Așa cum am văzut deja, întâi trebuie să liniștim mintea, pentru ca apoi să putem intra în contact cu emoţia, în totalitatea sa, și să ne permitem să o exprimăm. Nu persoana iubită vrem să o omorâm virtual, ci pe aceea care, într-o anumită situaţie, ne-a spus sau ne-a făcut ceva care ne-a supărat sau întristat.

În urma exprimării furiei ies la suprafaţă și alte scene din memoria lui Paule. îşi dă seama că toate coincid cu momente în care ˟s-a simţit ignorată sau lăsată deoparte de tatăl său, care era un om foarte stresat din cauza serviciului. Treptat, ea devine mai relaxată în relaţia cu prietenul ei și în legătură cu teama de a fi neglijată de acesta. Insomniile au dispărut și nu se mai simte

„deprimată” ca înainte. Regăsește bucuria de a trăi și la locul de muncă totul decurge mai bine, cu atât mai mult cu cât nu mai păstrează în ea contradicţiile pe care le simte. Le exprimă cu mai multă ușurinţă, singură, ca să nu fie tensionată. într-o zi, îmi spune că simte că a renăscut, un cadou frumos pe care și l-a făcut și care, și pe mine, mă bucură foarte mult.

Ce reţinem din experienţa lui Paule?

Abandonita de care Paule suferea se manifesta printr-o dependenţă afectivă care ameninţa supravieţuirea cuplului din care făcea parte. Ea a reușit să vindece această rană, acordându-și permisiunea de a exista pentru ea însăși și folosind metoda OGE. ˟îndeplinind acest lucru, a reușit să-și acorde atenţie, respect și să se asculte. Datorită iubirii pe care și-a oferit-o, suferinţa nu și-a mai găsit loc și a putut trăi pe deplin și întreţine o relaţie de cuplu armonioasă.

Se întâmplă frecvent ca o persoană care a simţit un abandon în copilărie să-și piardă încrederea în ea din cauza fricilor dezvoltate și a unei stime de sine scăzute. Atunci când intră într-o relaţie cu cineva sau cu un grup, aceasta nu-și dă dreptul să existe. Va face orice ca să fie apreciată sau iubită de aceștia, chiar dacă asta înseamnă să nu se respecte. În schimb, va primi lipsă de respect și riscă să trăiască situaţia de care se teme cel mai mult: abandonul.

Cu Paule, am văzut că lecţiile pe care o persoană le poate învăţa cu mintea sa o fac să meargă dintr-o relaţie în alta și să se lase prinsă în mrejele unei scene repetitive, din care nu-ɨ este ușor să iasă. Fiind[ɔ- Paule și-a dat voie să-și exprime furia faţă de cel care i-a indus această rană de abandon, a reușit să o trăiască și să se elibereze de ea, acordându-și iubirea pe care nu a primit-o la timp din partea tatălui său.

Capitolul 5

Dorinţa de a plăcea și de a fi iubit, cu orice preţ

Persoana care suferă de o rană de abandon se teme să nu fie părăsită, în general, dar mai ales în viaţa de

cuplu. Această teamă o va face să adopte comportamente distructive, care-i fac rău, atât în viaţa de zi cu zi, cât și în viaţa privată sau profesională.

Jean

Jean are treizeci și opt de ani. Este informatician într-o bancă, într-un departament care numără cincizeci de angajaţi. El însuși sub comanda unui șef direct și a responsabilului de departament, conduce de trei ani o echipă de cincisprezece persoane. A venit în această bancă la vârsta de douăzeci și doi de ani și a urcat treptele ierarhice încet-încet. Jean este căsătorit de zece ani și este tatăl unei fetiţe de opt ani și al unui băieţel de șase. Viaţa sa de cuplu merge bine, chiar dacă mai sunt „suișuri și coborâșuri”. Mărturisește că nu rezervă mult timp familiei deoarece muncește mult. Acest lucru creează tensiuni în relaţia cu soţia sa, care se plânge tot mai mult că este singură și că trebuie să se ocupe doar ea de cămin, atât de educaţia copiilor, cât și de aspectele administrative și de cele financiare. „Din fericire, ea nu are o muncă remunerată, fiind[ɔ, altfel, nu știu cum ne-am putea descurca”.

Cu toate acestea, Jean nu vine la cabinet fiind[ɔ vrea să discute viaţa sa de familie sau pe cea de cuplu. El este extrem de stresat la serviciu și i-ar plăcea să fie ajutat să nu mai sufere de insomnie, oboseală și o iritabilitate deosebită, care tot crește, pe măsură ce lunile trec. Această nervozitate se răsfrânge puţin asupra locului de muncă, dar destul de frecvent, după părerea lui și a soţiei sale, în sânul familiei. în plus, de aproximativ trei ani, suferă, de cinci sau șase ori pe an, de o bronșită zdravănă, inclusiv vara, pe care nu a mai avut-o din copilărie, perioadă în care se obișnuise cu ea pentru că o făcea frecvent. îmi spune că nu serviciul în sine îl stresează, ci mai degrabă faptul că este responsabil de o echipă, o greutate suplimentară, pusă pe umerii săi.

Îl rog să mă lămurească și îmi spune că dintotdeauna îşi dorește să lucreze într-o atmosferă plăcută și că este pregătit să facă toate eforturile pentru ca asta să se

întâmple. încearcă să facă în așa fel, încât, oriunde se află, oamenii care îl înconjoară să se simtă bine în compania sa. Așa ˇs-a întâmplat și în copilărie când făcea tot ce putea ca să provoace cât mai puţine probleme părinţilor săi, care deja aveau suficiente greutăţi „cu fratele lui mai mare, un rebel notoriu, dar cu care el se înţelesese întotdeauna foarte bine”. De-a lungul formării sale ca informatician, era renumit pentru crearea unei atmosfere plăcute și, de când lucrează la bancă, ˇs-a străduit să câştige admiraţia angajatorului. în acest fel, a avansat și a ajuns în fruntea unei echipe destul de importante.

După ce a primit această responsabilitate, a devenit tensionat și nervos și cu atât mai neliniștit cu cât acest lucru se răsfrânge asupra vieţii sale de cuplu și asupra familiei în condiţiile în care încearcă, încă de la începutul relaţiei cu soţia sa, „să nu fie autoritar și nici să dirijeze prea mult, pentru a nu crea probleme”. Pentru Jean, aprecierea și iubirea sunt de o importanţă deosebită și crede că trebuie să dea totul la capacitate maximă, pentru ca ceilalţi să trăiască fericiţi. Bucuria sa constă în a fi ˇînconjurat de oameni fericiţi și i se pare că, de câţiva ani, nu-și mai atinge acest scop, așa cum și-ar dori. De unde provin insomniile și oboseala de care se plânge? Așa cum știm acum, sunt semnale pe care corpul i le trimite, ca să-i comunice un mesaj important, pe care se pare că el îl ignoră sau nu știe să-l descifreze. Care este acest mesaj? Că în el există tensiuni și că mintea sa este foarte activă.

Jean îmi spune că la serviciu atmosfera în echipa sa este în general bună, dar că doi dintre subalternii săi îi creează o stare de neliniște. O persoană este complet nerespectuoasă faţă de el și faţă de ceilalţi membri ai echipei, dar este foarte apreciată de șeful lui direct. Cealaltă nu are competenţele necesare pentru îndeplinirea anumitor sarcini esenţiale. în ambele cazuri, Jean încearcă să aplaneze problemele. încearcă să discute cu colega nepoliticoasă să fie mai puţin agresivă, dar o supraveghează permanent, de teamă ca ea să nu recidiveze. Dacă se întâmplă asta, încearcă să o facă să

înţeleagă că nu ar trebui să continue, fiind[ɔ deja a obţinut destul de la el, fără să ofere nimic în schimb. Acest lucru îl „întristează, fiind[ɔ îi dă impresia că nu îl apreciază, în timp ce el se face luntre și punte pentru ea”. În plus, restul echipei începe să-i spună că-i acordă prea multă importanţă acestei femei și că ar trebui să fie mai sever, apelând la directorul general. A încercat să vorbească [u șeful direct, însă acesta i-a spus că nu putea să intervină, din moment ce nu avea ce să-i reproșeze acestei angajate în ceea ce privea calitatea muncii depuse.

În ceea ce-l privește pe colegul care nu are competenţele necesare pentru a îndeplini sarcinile solicitate, Jean decide să-l ţină sub observaţie. Pe lângă munca pe care o face, el îi oferă sfaturi și uneori chiar se implică în unele activităţi care nu sunt ale sale deoarece „nu-și poate imagina că ar putea fi obligat să renunţe la el”. îl întreb de ce și îmi răspunde că nu ar suporta să vadă în ochii subalternului său reproșuri și tristeţea de a fi concediat.

Jean recunoaşte că se află într-o postură dificilă în raport cu echipa sa și asta îi provoacă multă neliniște. Este conștient că nu îşi tratează toţi colaboratorii în același fel, iar acest lucru nu poate dura, însă nu reușește să ia deciziile necesare, de teama reacţiilor celor două oi negre. Această situaţie îl consumă mult și pare să fie principala cauză a insomniilor.

Îl întreb dacă este tensionat la serviciu și când se gândește, în toiul nopţii, la problemele pe care le are de gestionat. încuviinţează și înţelege că, în cea mai mare parte a timpului, nu se află *aici și acum,* ci în viitor și deci într-o stare de anxietate și teamă: teama de a se înșela, teama de a nu fi apreciat ca un șef simpatic și uman, teama de a lua decizii nepopulare, pe scurt, teama de a nu fi iubit. Jean îşi dă seama până în ce punct întreaga sa viaţă profesională este condusă de îndoieli și de teama că nu este la înălţimea a ceea ce crede că ceilalţi așteaptă de la el.

Gândindu-se mai bine, Jean conștientizează că se află

exact în aceeași situaţie și cu soţia sa, pe care o adoră. Face totul pentru ca ea să nu aibă motive să se plângă de absenţele sale din cauza serviciului. îmi spune că nu se mai întâlneşte cu cei mai buni doi prieteni ai săi, deoarece „vrea ca ea să poată beneficia la maximum de atenţia pe care i-o poate acorda”. Aceasta se traduce prin cadouri pe care i le face regulat, vacanţe petrecute la munte, când el ar fi preferat oceanul, și ieșiri cu prietenii ei, pe care el nu îi apreciază câtuși de puţin.

Deseori Jean simulează entuziasmul, dar recunoaşte că soţia sa îi reproșează că nu participă cu tot sufletul la aceste activităţi. De ce o minte și nu se afirmă mai mult în faţa ei? „Nu am senzaţia că mint deoarece, în sufletul meu, sunt bucuros că o pot face fericită și că pot acţiona în așa fel încât ea să se simtă iubită!” ÎI întreb dacă este mulţumit de ceea ce primește, în schimb, din partea soţiei. Jean îmi mărturisește că este dezamăgit, fiind[ɔ, de cele mai multe ori, nu primește decât plângeri și foarte puţine semne de afecţiune, pe când el face tot posibilul ca să pară relaxat. Îi repet răspunsul pe care mi l-a dat ca să-l audă bine și-l întreb care este teama ce se ascunde în spatele felului său de a se comporta. În acel moment, înţelege foarte repede că trăiește cu teama că nu este iubit de soţia sa, așa cum și-ar dori. Dar ce dorește de la ea, mai exact?

„Mi-ar plăcea să mă admire pentru tot ceea ce fac pentru ea în viaţa mea profesională, dar și în calitate de tată și bărbat. îmi dau seama că întotdeauna cere mai mult și că îmi este tot mai greu să-i onorez toate cererile”. A vorbit despre toate acestea cu soţia sa? „Nu, fiind[ɔ asta ar lăsa ușa deschisă altor reproșuri pe care nu sunt pregătit să le ascult momentan, dat fiind faptul că sunt foarte solicitat la serviciu”.

Dar în cuplul său Jean resimte tensiuni? îmi răspunde afirmativ și îmi spune că el și soţia se confruntă cu o problemă majoră în ceea ce privește relaţia lor intimă. Se pare că soţia lui nu mai simte nicio dorinţă sexuală, lucru care-l neliniștește. Cu toate acestea, îmi destăinuie că nici din partea sa dorinţa nu este prea mare, dat fiind stresul la

care este supus. Subiectul a fost abordat o dată de soţia lui, care i-a spus că nu se mai simţea atrasă de el, asigurându-l ferm că nu îl înșela cu un alt bărbat. îl întreb ce a simţit în urma acestei mărturisiri. „Ei bine, nu a fost plăcut să aud acest lucru, dar cel mai important a fost să știu că nu avea nicio relaţie cu altcineva”.

Treptat, Jean devine conștient că trăiește sub influenţa fricii de a nu mai plăcea și de a nu fi iubit. Este uluit de această constatare şi-şi dă seama că din copilărie îi este teamă că nu se ridică la înălţimea așteptărilor celor din jur. „Am trăit treizeci și opt de ani pentru a conștientiza acest lucru și nu am nicio dorinţă să continui în acest sens. Cum să fac să nu mai simt această teamă?”

Jean exersează neutralizarea minţii cât de des poate pentru a trăi mai mult momentul prezent. însă de multe ori i se întâmplă să plece spre viitor sau să alunece în trecut. De asemenea, încearcă să descopere ce simte atunci când vrea să o calmeze pe colega care nu-l respectă. în acel moment devine conștient de furia sa. La fel se întâmplă și când conștientizează că îşi asumă o parte din treaba subordonatului său incompetent, iar acesta nici măcar nu-i mulţumește. Treptat, Jean reușește să-și exprime furiile și îşi dă seama că se simte mai relaxat și că are tot mai puţine insomnii. în anul care urmează, reușește să solicite concedierea subordonatului său și transferul colegei în altă echipă.

În paralel cu munca asupra lui însuși, Jean apreciază măsura în care și-a neglijat soţia și copiii. îşi dă seama că îi este teamă că rămâne singur dacă nu răspunde așteptărilor lor. Ar face orice ca să evite un conflict cu soţia și preferă să îşi ignore mai degrabă propriile nevoi, decât să-i dea un motiv să-l părăsească. Totuși devine conștient că nu mai poate continua să ignore că situaţia lor afectivă nu arată deloc bine. într-o zi, Jean reușește să-i ceară soţiei explicaţii în legătură cu refuzul de a avea relaţii sexuale cu el. Surprinsă, aceasta îi răspunde că acest aspect fusese lămurit cu luni în urmă, fără să provoace o reacţie din partea lui. ˇS-a simţit rănită de

această întrebare și a realizat până în ce punct profesia soţului ei conta mai mult în ochii săi, decât viaţa lor de cuplu sau de familie. în realitate, Jean nu părea să fie atins în virilitatea și în mândria lui aflând că nu mai este dorit de ea… Atunci, ea îl informează că de două luni are un amant și că totul merge foarte bine.

Jean realizează cât de mult ˟s-a putut înșela acţionând cu fheile sale ca unic motor. După discuţia cu soţia sa, exprimă o tristeţe profundă și, în același timp, se scuză pentru absenţele sale fizice, dar mai ales pentru lipsa de căldură adevărată și distanţa sa afectivă. Soţia sa îi promite că va pune capăt relaţiei pe care o întreţine, lucru care îl face foarte fericit. Este furios? „Nu, deoarece nu pot să fiu supărat pe ea, fiind[ɔ~ totul ˟s-a petrecut din vina mea. Acum, știu că va trebui să fiu demn de încrederea ei, ca să nu mă mai aflu într-o situaţie asemănătoare!”

Nu numai că Jean îşi dorește cu orice preţ să fie iubit, dar îşi dă seama, la scurt timp după acest răspuns memorabil, că este pregătit să închidă ochii în faţa emoţiilor sale doar pentru a obţine ceea ce caută. Face o analogie cu atitudinea manifestată faţă de subordonaţii care îi făceau probleme la birou. Este siderat de capacitatea sa de a încasa lovituri, fără ca acest lucru să declanșeze altceva decât o dorinţă aproape instinctivă de a face și mai mult pentru celălalt, pentru a putea continua să se simtă apreciat sau iubit. în realitate, atitudinea lui nu face decât să agraveze situaţia. Iar Jean devine conștient de asta când află că soţia îşi continuă relaţia cu amantul, în ciuda promisiunii pe care i-a făcut-o.

După multe eforturi, Jean reușește să-și exprime furia singur, iar asta îi face bine. În momentul în care încheie exerciţiul se simte suficient de puternic, încât să-i ceară soţiei să pună capăt relaţiei extraconjugale și să-și reia împreună viaţa intimă. Iniţiază câteva discuţii în care îşi permite să vorbească deschis și îi cere să pună capăt aventurii sale. Viaţa sexuală de cuplu renaște, însă Jean continuă să se teamă că nu este la înălţime și că soţia sa îl

va înșela din nou. Neutralizându-și mintea, atât cât a putut, a reușit să exprime rămășiţele de furie împotriva soţiei, dar se simte încă fragil, susţine el.

De acum înainte, Jean se poartă mai bine. Nu mai suferă de insomnii decât foarte rar și se simte mult mai relaxat atât la locul de muncă, cât și acasă, însă continuă să aibă bronșite. A conștientizat că fiecare bronșită este precedată de un eveniment în care se supără pe fiul său de șase ani. Acesta este destul de agitat și adesea furios și atunci poate deveni brutal cu sora lui mai mare sau cu prietenii săi. Când Jean îl ceartă, acesta îi răspunde sau încearcă să-i ţină piept, lucru care îl destabilizează.

Îl întreb ce simte faţă de acest fiu care nu îl respectă. îmi spune că este foarte trist și nervos din cauza acestei situaţii, cu atât mai mult cu cât aceasta îi amintește de ceea ce a trăit cu propriul frate în copilărie. Jean a fost martor la palmele și pedepsele pe care le primea fratele său mai mare. Toate erau aplicate de părinţi: „Nu mai puteau și nu mai știau ce să facă ţu fratele meu rebel. Pe de o parte înţeleg că au acţionat așa, dar părerea mea că erau prea concentraţi asupra lui și asta era foarte nedrept uneori”.

Jean îşi dă seama că nu vrea sub nicio formă să reia cu fiul său ceea ce a trăit el, dar nu știe cum să procedeze. înţelege că trebuie să exprime furia și tristeţea pe care le simte în raport cu fiul său, pentru a putea căuta în interiorul lui soluţia problemelor pe care acesta i le pune. După un timp, reușește și această realizare îi face mult bine. Conștientizează totuși că rămâne un subiect sensibil. în plus, soţia sa intervine adesea pentru fiul lor, ceea ce-l irită foarte mult. După ce și-a acordat permisiunea de a-și exprima furia împotriva ei, se simte mai bine, însă rămâne tensionat faţă de situaţie. Mă întreabă de câte ori va trebui să-și exprime furia, înainte de a se detașa de ea. Totodată, simte că relaţia cu ea redevine tensionată: efectiv, soţia îi reproșează că este mereu pe punctul de a o critica, când ea este doar atentă ca el să fie mai puţin sever și tăios cu fiul lor.

După ce, încă o dată, și-a exprimat furia faţă de soţie, Jean devine conștient de imensa frustrare pe care o simte faţă de părinţii săi care aveau mai multă grijă de fratele lui decât de el, copil înţelept și fără probleme. Jean este surprins de amintirile care ies la suprafaţă și pe care le uitase complet. în memorie îi revin mai multe scene în care se simţea îndepărtat și în care nu era „decât o cantitate neglijabilă” pentru părinţii săi. Atunci, Jean începe un proces de curăţare a furiilor și tristeţilor pe care le stocase cu conștiinciozitate în adâncul lui. Încet-încet, devine mult mai calm și trăiește mai puţin cu sentimentul de teamă. Realizează că dă dovadă de mai multă siguranţă în raport cu soţia sa și că, „spre deosebire de ceea ce el ar fi putut să creadă, ea pare să fie mult mai atrasă de bărbatul care este acum decât de atitudinile pe care le avea faţă de ea nu demult”.

Ce reţinem din experienţa lui Jean?

Jean este un exemplu foarte bun, din păcate destul de frecvent, pentru reacţiile pe care le pot avea copiii care ˝s-au simţit abandonaţi. în acest caz, nu există niciun abandon fizic, ci părinţi preocupaţi de alte griji care îi mobilizează și îi fac să piardă din vedere nevoia de atenţie și de iubire a copilului lor. La baza deficitului de iubire simţit de copil se poate întâmpla să fie problemele financiare, profesionale, familiale sau de alt fel. Adesea, reacţia copilului este aceea de a deveni un copil model, care face tot ce poate ca să nu-și deranjeze părinţii. Contrariul survine mult mai rar: furia simţită de copil îl face un rebel, un copil agitat sau chiar violent, care va face orice pentru a atrage atenţia asupra lui.

În ambele cazuri, copilul încearcă să se adapteze mediului în care trăiește și să obţină singura hrană care îl face să crească și să se dezvolte: iubirea. Neprimind ceea ce îşi dorește și cum îşi dorește, el dezvoltă o putere mentală incredibilă pentru a supravieţui. Mijloacele de apărare folosite în copilărie îl vor însoţi de-a lungul întregii vieţi de adult, cu toate consecinţele posibile, în viaţa de cuplu.

Capitolul 6

Teama de conflict

Prin definiţie, un conflict opune două persoane. Nu este neapărat plăcut de trăit, chiar dacă se dovedește a fi sănătos pentru un cuplu să-și înfrunte neînţelegerile care îl divid. Un conflict poate, de altfel, să aducă multă forţă cuplului atâta vreme cât există respect în timpul discuţiilor. Pe termen mediu, poate constitui efectiv un mod de a face o relaţie să evolueze, de a duce relaţia pe o treaptă superioară, dar și de a o face mai stabilă și mult mai puţin conflictuală.

Unele persoane nu suportă conflictele, pe care le percep ca pe o sursă deosebită de violenţă, ceea ce nu poate fi decât distructiv pentru armonia care se presupune că trebuie să domnească într-o relaţie. Evident, totul depinde de concepţia pe care o avem despre conflict: o simplă opoziţie necesitând un dialog constructiv, care nu se poate face decât cu calm și în liniște sau un război între două fiinţe care vor să-i impună celuilalt viziunea lor. În primul caz, fiecare îşi va fi eliminat, în prealabil, furia simţită. În al doilea, furia netrăită va fi revărsată asupra celuilalt sub formă de crize de înverșunare, de mânie extremă, arătând o totală lipsă de respect și violenţă faţă de celălalt. Vom vedea că o persoană abandonică tinde deseori să fugă de conflict, sperând astfel să nu se confrunte cu cea mai mare teamă pe care o are, și anume aceea de a fi abandonată.

Pauline

Pauline are patruzeci și doi de ani. De zece ani lucrează într-o bancă, fiind director administrativ. De paisprezece ani locuiește împreună cu prietenul ei și îmi spune că au o relaţie bună, fiind[ɔ- ea face toate concesiile necesare pentru ca viaţa lor să fie cât mai calmă și liniștită cu putinţă. Partenerul său este coleric și destul de „macho”, conform spuselor ei, dar pe de altă parte, este un om generos și serios pe plan profesional. Tocmai au traversat o perioadă dificilă, de pe urma căreia ea se reface cu greu: se simte epuizată, suferă de insomnie și, la

serviciu, nu-și mai îndeplinește corect sarcinile, lucru care nu i ˟s-a mai întâmplat niciodată până acum. Este excesiv de iritabilă și plânge din nimic, după cum spune. Toate aceste simptome au apărut destul de brusc, imediat după perioada de tensiune trăită cu prietenul ei.

În urmă cu șase luni, când lua cina cu cea mai bună prietenă, Pauline a aflat că partenerul său avea, de patru luni, o relaţie cu o altă femeie. Vestea „a fost ca o bombă care i-a explodat în interior”. După momentul de stupoare, și-a confruntat prietenul care, la început, a negat relaţia, apoi a mărturisit, găsindu-și tot felul de scuze și explicaţii și promiţându-i că va pune capăt relaţiei pentru a se dedica vieţii lor de cuplu. Ea a rămas foarte pasivă în faţa lui, căci nu îşi dorea să aibă de suferit de pe urma furiei sale. Fiind⁅ᘛ el se tot scuzase și luase decizia de a o părăsi pe cealaltă femeie, Pauline nu a mai insistat asupra infidelităţii, „nedorind să pună gaz pe foc” Unele scuze invocate au făcut-o să sufere și să-i rămână ca un nod în gât, în special când i-a spus că se aruncase în această aventură fiind⁅ᘛ, pe plan sexual, relaţia cu ea era plictisitoare.

După aceea, face eforturi pentru ca prietenul ei să fie mulţumit, dar, neobţinând nicio confirmare, se întreabă „dacă este la înălţime”. Pauline recunoaşte că și-a pierdut încrederea în sine, dar și că încrederea în partenerul său ˟s-a diminuat semnificativ după descoperirea legăturii extraconjugale. În realitate, cel mai mult o deranjează să știe că jocul lui dublu ar fi durat dacă prietena ei nu i-ar fi deschis ochii.

O întreb pe Pauline ce simte și îmi spune că este foarte dezamăgită și tristă. A plâns mult, singură și în faţa prietenului ei și asta i-a făcut bine. De asemenea, recunoaşte că este foarte supărată, dar „detestând conflictele, nu vrea să-i arunce în faţă prietenului său tot ceea ce o deranjează, cu atât mai mult cu cât el însuși este foarte coleric și asta nu ar face decât să le otrăvească relaţia”. O informez despre diferenţa dintre furie, emoţie naturală, și criza de furie excesivă, care este creată prin

acumularea de supărări netrăite, blocate de minte și îşi dă seama că, în mod sigur, partenerul său a acumulat furii neexprimate, de a ajuns să fie atât de coleric. îmi spune că, dacă intră în conflict cu o persoană, ea este prima care suferă din această cauză și că durerea simţită dispare imediat ce relaţia redevine pașnică. De aici atitudinea pe care a adoptat-o de la începutul relaţiei lor: „Mai ales fără conflicte, chiar dacă, uneori, trebuie să înghit orice!”

Pauline îmi spune că este așa încă din copilărie fiind[a trăit alături de niște părinţi care, de asemenea, detestau crizele și lacrimile, deși tatăl ei răbufnea când avea ocazia. îşi amintește că unele acţiuni ale părinţilor săi faţă de ea le considera nedrepte, dar de cele mai multe ori, se străduia să înăbușe aceste sentimente, pentru a nu i se reproșa că este o fetiţă colerică și insuportabilă. în foarte puţinele dăţi când a ţipat în faţa părinţilor săi, aceștia, de comun acord, au ignorat-o și nu i-au mai vorbit un timp, uneori, câteva zile. Este cea mai grea și mai dureroasă dintre pedepsele pe care și le amintește. Se simţea respinsă, exclusă și „suferea ca un martir”, iar asta cu atât mai mult cu cât ei i se părea total nedreaptă această pedeapsă, deoarece considera că avea motive întemeiate să fie supărată. De asemenea, Pauline a învăţat că atunci când era supărată pe cineva, nu avea niciun sens să-și exprime supărarea și „că mai degrabă trebuia să o ia asupra sa, pentru a restabili o atmosferă plăcută”. Se purta bine și a constatat că o asemenea abordare era cea bună.

Acest discurs este ţinut adesea de cei care fac totul pentru a evita conflictele: ei au avut ocazia să verifice că nu servește la nimic să-l pună faţă-n faţă pe celălalt cu propriile sale furii și că este preferabil să le păstreze pentru sine. Nu putem fi decât de acord cu această formulare și acest mod de acţiune, cu condiţia ca persoana care simte supărarea să-și acorde permisiunea să o exprime singură, pentru a elimina tensiunile pe care „micuţa bicicletă” le stochează și le transformă într-un blocaj. Or, de obicei, persoana ofensată păstrează emoţia

în interior, invocând faptul că nu vrea să-l jignească pe celălalt sau că nu vrea să primească, în schimbul furiei sale, furia celuilalt, cu toată ascensiunea violenţei care urmează. Care este teama adevărată care se ascunde în spatele acestui refuz de a exprima furia, supărarea? O dată în plus, teama de abandon, deși aceasta este, de cele mai multe ori, inconștientă.

Explicându-mi de ce refuză să intre în conflict cu partenerul său, Pauline este departe de a-și imagina că este un personaj abandonic, care face tot ce stă în puterile ei să nu fie expusă celei mai mari dintre spaimele sale: o nouă respingere, un nou refuz, în plus, are certitudinea că această reacţie este mult mai bună și mai avantajoasă decât dacă l-ar face pe prietenul ei să ia parte la furia pe care o simte. Dar cu furia ei ce face? Nu cumva o blochează în străfundurile fiinţei sale, cu consecinţe precum oboseala, insomniile, scăderea capacităţii de concentrare și pierderea încrederii în sine? Aceste simptome sunt pur și simplu semne pe care corpul lui Pauline, cel mai bun prieten al său, i le trimite ca să înţeleagă că îşi sabotează starea de bine și că mintea se află la conducere.

Să fim mai exacţi: corpul ei nu-i spune să aibă o atitudine diferită și, de exemplu, să-și agreseze sau să-și părăsească prietenul, ci că, mai degrabă, ar trebui să-și permită să existe ca Pauline, nu ca persoană care trăiește în teamă. Pauline este o femeie care există în momentul prezent, îşi simte și manifestă emoţiile, cu scopul de a nu mai resimţi tensiuni în interiorul ei. Cu intuiţia și sensibilitatea sa, poate face diverse lucruri care îi plac, fără să ţină cont de ceea ce mintea încearcă să-i impună. Greșeala ei nu este tăcerea, ci lipsa unui demers în legătură cu furia sa, din aceeași cauză, aflându-se în afara momentului prezent, fără încredere în ea și în prietenul ei și invocând lipsa de reacţie a acestuia din urmă. Un asemenea mod de acţiune creează tensiuni care se manifestă prin tot felul de senzaţii pe care le simte în corp.

Este esenţial să se înţeleagă acest lucru pentru a

putea descifra ceea ce corpul lui Pauline încearcă să-i spună. Nu o pedepsește pentru că se află pe un drum greșit, ci, mai degrabă, îi atrage atenţia asupra anumitor aspecte în special, pe care le putem rezuma astfel: „Ești pe cale să nu te respecţi, să nu te iubești”. Propriul corp nu este un moralist; el se află la dispoziţia noastră pentru a ne atrage atenţia asupra faptului că ne respectăm sau nu. În primul caz, suntem relaxaţi; în al doilea, resimţim tensiuni. Este cât se poate de simplu. În plus, suntem douăzeci și patru de ore din douăzeci și patru împreună cu el, ceea ce înseamnă că în fiecare clipă știm cum este viaţa noastră, dacă ne respectăm sau nu.

Forţa minţii este uriașă. Și încearcă să facă totul ca să uităm că cel mai bun prieten al nostru este corpul, iar el ne spune ce probleme avem. De foarte multe ori, reușește să ne facă să-l detestăm și să ne convingă că este cel mai crunt dușman pe care îl avem, fiind[ɔ- este responsabil de suferinţele noastre fizice sau psihice și nicidecum să nu i ne supunem. Astfel, ne putem surprinde uneori având gânduri de genul: „Intuiţia îmi spunea să nu fac ultima coborâre pe pârtie, dar, ca să-i fac pe plac fiului meu, am făcut-o și atunci mi-am rupt piciorul”. Gândurile se împotrivesc intuiţiei sau dorinţei noastre profunde, pe care nu le respectăm sau nu le auzim și, dintr-odată, sentinţa este căderea. Fractura nu este pedeapsa, ci pur și simplu lecţia pe care încearcă să ne-o dea fiinţa noastră profundă sau nucleul nostru fundamental. Felul în care mintea traduce această situaţie riscă puternic să se opună acestei constatări: „Corpul meu șubred nu este capabil să execute corect ceea ce eu cred că este bine pentru mine și îl detest pentru asta!” Dacă suntem atenţi, vom constata că atunci când ne spunem așa ceva, suntem tensionaţi, semn fizic din partea corpului care încearcă să ne avertizeze că mintea este foarte prezentă.

Bineînţeles, cele două moduri de a vedea lucrurile sunt opuse, ceea ce nu este surprinzător, din moment ce egoul ne antrenează mereu în lupta împotriva propriei fiinţe și, în consecinţă, într-o involuţie pe toate nivelurile.

Dacă ne liniștim mintea, cu consecinţa imediată a dispariţiei tensiunilor, lecţia este dulce, chiar dacă uneori adaosul pus la dispoziţie de corpul nostru poate părea sărat.

Pauline sesizează că nu se respectă și corpul ei încearcă să o facă să înţeleagă. De asemenea, acceptă că ar putea încerca să-și tempereze mintea, astfel încât să reducă tensiunile din interior. Când reușește acest lucru, conștientizează că atâta vreme cât rămâne în momentul prezent, îşi recâştigă imediat încrederea de sine și nu se mai teme de crizele de furie ale partenerului. În același timp, constată că este plină de furie când se gândește la el: furie în raport cu infidelitatea lui, cu unele scuze, furie împotriva femeii cu care a înșelat-o, furie în legătură cu tot ceea ce ea a oferit pe plan afectiv și sexual și în ceea ce-l privește pe prietenul ei ș.a.m.d. ˇAceastă descoperire o înnebunește: „Nu mă gândeam că pot avea în mine o asemenea violenţă! Credeam că sunt o femeie calmă și blândă și îmi dau seama că nu sunt nici pe departe așa. Sunt iritată, violentă și aproape tulburată”.

Este o reacţie obișnuită atunci când o persoană intră în contact cu emoţiile sale. Mintea preia repede controlul și diabolizează emoţiile resimţite. Cu aceeași ocazie, persoana îşi dă seama că a dobândit obiceiul de a nu mai simţi nimic, atunci când numeroase evenimente cotidiene o fac să reacţioneze și sunt purtătoare de emoţii. Dintr-odată, se poate speria (mintea, din nou!) și este posibil să se convingă că e puţin dezechilibrată, dacă simte atâtea emoţii „pentru lucruri lipsite de importanţă”.

Atunci când îi observăm pe copii, și am fost toţi așa la un moment dat, constatăm că simt emoţii pe care îşi dau voie să le trăiască în momentul prezent și într-un mod cât mai natural. Ei trec de la furie la plâns sau la bucurie cu o viteză uimitoare pentru noi, adulţii. Ne-am maturizat și am fost crescuţi astfel încât să nu exprimăm în prezenţa tuturor ceea ce simţim, dar asta nu înseamnă că nu mai avem deloc emoţii.

După câteva încercări, Pauline reușește să-și reducă

la tăcere mintea și să-și exprime unele furii blocate, ceea ce îi face mult bine și o relaxează. Cu toate acestea, rămâne panicată la ideea de a-i cere prietenului său un lucru pe care mie mi l-a formulat într-un mod politicos și natural: să-i explice, exprimându-se cu amabilitate și fără agresivitate, ce l-a împins spre altă relaţie. Ea vrea să înţeleagă pentru ca astfel să poată învăţa împreună lecţiile și să decidă dacă au sau nu un viitor împreună. De asemenea, speră să afle dacă relaţia cu această femeie ˝s-a încheiat cu adevărat fiind[ɔ- nu este sigură că ar fi așa.

De îndată ce îşi imaginează cum îi pune toate aceste întrebări prietenului său, Pauline se simte tensionată și, din nou, i se face frică. Felul ei vechi de a reacţiona întârzie să-și dea acordul, „deoarece știe că acest conflict nu va aduce nimic bun”. îmi spune că, teoretic, înţelege că nu e așa, din moment ce, permiţându-și să spună ce gândește cu adevărat, se va respecta și, drept urmare, va fi respectată de prietenul ei, însă simte în interior o frică viscerală atunci când îşi imaginează această conversaţie. De fiecare dată când încearcă să treacă la fapte, simte un blocaj „inexplicabil din punct de vedere raţional” și renunţă. Această situaţie o supără foarte mult și acceptă să exprime frustrarea care o macină.

După practicarea exerciţiului de liniștire a minţii, Pauline îşi amintește de o scenă în urma căreia părinţii săi nu i-au vorbit vreme de două zile. Avea atunci trei ani și stătea singură multe ore, deoarece persoana care trebuia să aibă grijă de ea nu a putut să vină și nici nu a reușit să o contacteze pe mama ei ca să o anunţe. Aceasta i-a spus lui Pauline că trebuie să iasă pentru a rezolva o treabă urgentă, că avea să se întoarcă repede și că este necesar să vină o femeie să stea cu ea în cel mai scurt timp. Pauline îşi amintește că era împietrită de teamă când mama ei a plecat de acasă. Orele care au urmat i ˝s-au părut o veșnicie. Se ghemuise lângă piciorul patului și nu îndrăznea să facă nimic. Când părinţii ei ˝s-au întors acasă, a început să ţipe și să plângă îndelung. în zadar au încercat să o consoleze și, într-un final, au închis-o în

camera ei, nemaiputând să-i suporte crizele și lacrimile. Nu au venit să o cheme la cină, fiind[ɔ- ea încă plângea și se tăvălea pe jos. ˇS-a calmat într-un final, dar timp de două zile, care i ˇs-au părut nesfârșite, părinţii nu i-au adresat niciun cuvânt, cu excepţia lucrurilor esenţiale.

Retrăirea acestei scene îi provoacă lui Pauline o furie teribilă pe care ea reușește să o exprime în mai multe rânduri, când se află singură în natură. Trăindu-și pe deplin furia, vede legătura dintre teama ei de conflicte și pedeapsa primită în copilărie. Conștientizează atunci că a încercat să le spună părinţilor despre sentimentul de abandon pe care l-a simţit în timpul absenţei mamei sale și înţelege că, de la vârsta de trei ani, a făcut totul pentru a nu mai retrăi această senzaţie: și-a creat o armură, din punct de vedere emoţional, și și-a construit un personaj clădit din toleranţă și acceptare vizavi de ceea ce alţii ar putea să-i spună sau să-i facă. îşi dă seama că, în schimb, nu a primit respect decât foarte rar, ceea ce trezește în ea o furie deosebită.

După câteva luni de ezitări, Pauline reușește să aibă această discuţie cu partenerul de viaţă. Spre surprinderea sa, el rămâne calm și nu manifestă niciun fel de agresivitate. în schimb, îi mărturisește că nu a încheiat relaţia cu cealaltă femeie. După ce și-a exprimat furia și tristeţea, singură, Pauline decide să pună capăt relaţiei cu acest bărbat și se simte foarte împăcată cu hotărârea luată.

Tot procesul ˇs-a derulat fără niciun conflict și asta o surprinde pe Pauline. Simţind un fel de mândrie, constată uimită că, în viaţă, unele lucruri care nu sunt întotdeauna pe placul celorlalţi, pot fi spuse fără ca asta să ducă la o pedeapsă sau la un abandon.

Desigur, relaţia sa se încheie, însă decizia a fost luată de ea, nu ca o reacţie a suferinţei provocate de celălalt. A redevenit stăpână pe propria viaţă, pe când înainte era sclava minţii sale.

Ce reţinem din experienţa lui Pauline?

Abandonicii pot fi atrași de o viaţă liniștită, fără

conflicte sau dezacorduri. În mod cert, toată lumea visează la cât mai puţine conflicte cu putinţă, însă o persoană care suferă de o rană de abandon se teme de neacceptarea care poate rezulta în urma unei dezaprobări a partenerului său. O astfel de persoană va organiza totul în așa fel încât să nu își arate dezaprobarea faţă de ceea ce tocmai a făcut sau spus partenerul. Tăcerea în faţa faptelor, negarea lor, fuga și ignoranţa simulată pot deveni „atuurile” sale.

O astfel de persoană poate să inventeze o pseudorealitate și să nu asculte ce îi spune partenerul. Astfel, unii neagă evidenţa, deoarece pur și simplu nu vor să fie expuși la realitatea care i-ar conduce spre un conflict sau care i-ar forţa să ia decizia de a pune capăt relaţiei lor.

Acest mod de a proceda este adesea automat și inconștient. Pentru persoana în cauză nu reprezintă o dovadă de lașitate sau de naivitate și nicio lipsă de inteligenţă sau analiză, ci, efectiv, teama de a retrăi ceea ce a rănit-o cel mai mult încă din copilărie: un nou abandon. În consecinţă, orice atitudine va fi bună dacă va evita ca această situaţie să nu se producă, cu riscul de a suferi, durere pe care corpul o manifestă prin intermediul a diverse timp tome sau boli.

Capitolul 7

Conflictul – cale de evoluţie personală

Dacă pentru unii conflictul este sinonim cu neînţelegere în cuplu, pentru alţii este una dintre componentele necesare bunului său mers. Fiecare persoană este liberă să-și facă propria părere despre acest subiect și să pună în aplicare ceea ce simte, cu condiţia ca respectul faţă de sine însuși și faţă de celălalt să existe pe toată durata procesului. Uneori, se poate întâmpla ca abandonicul să aibă nevoie de conflict pentru a se afirma și pentru a se convinge că nu poate fi abandonat din cauza slăbiciunii pe care știe că o poartă în el.

Marie şi Antoine

Marie are treizeci și cinci de ani. Este secretară într-o bancă și ˟s-a căsătorit cu Antoine în urmă cu cinci ani. Se cunosc de zece ani și au locuit împreună trei ani, înainte

de a se căsători. Au ezitat mult timp să facă acest pas, fiind[ɔr relaţia lor a fost mereu haotică. în realitate, amândoi sunt foarte posesivi, dar și foarte geloși pe libertatea celuilalt. Le place să-și viziteze prietenii separat, dar asta le creează probleme când se întorc acasă, deoarece fiecare îl acuză pe celălalt de indiferenţă și, uneori, de infidelitate.

Marie înţelege reacţiile lui Antoine, dar le consideră foarte greu de suportat. Cu toate acestea, ea nu vrea să-și schimbe viaţa și apreciază că soţul ei trebuie, pe de o parte, să-i accepte ieșirile și faptul că vrea să se vadă cu prietenii ei fără el și, pe de altă parte, să înceteze să revendice drepturi pe care ea nu le are. îşi dă seama că reacţionează în același mod când Antoine se întâlneşte cu prietenele sale. La modul general, relaţia lor este conflictuală deoarece niciunul dintre ei nu este pregătit să cedeze atunci când au disensiuni.

Marie simte că soţul ei manifestă o agresivitate deosebită faţă de ea. Această agresivitate se exprimă adesea prin urlete sau zile în care se închide complet în el, ca și cum ar fi rănit. Nu acceptă nicio discuţie pe tema motivelor de tăcere prelungită, în care el o respinge cu vehemenţă. Bineînţeles, Marie reacţionează faţă de această atitudine pe care o consideră „inadmisibilă” și când el iese, în sfârșit, din muţenie, ea are tendinţa de a-l învinovăţi și de a-l agresa la rândul său. Îi spune că nu are niciun fel de respect faţă de ea și că tăcerea lui nu o poate determina să facă minimul de efort pentru ca relaţia lor să se îmbunătăţească. Aceste scene se încheie adesea printr-un „act sexual, deseori încărcat de violenţă, de ambele părţi (fără să existe violenţe fizice veritabile), și care îi satisface pe fiecare în felul lui”.

De asemenea, Marie îmi mărturisește că traversează perioade în care nu are chef să-l audă pe soţul ei vorbind despre problemele de la locul de muncă sau enervându-se pentru un „da” sau pentru un „nu” în legătură cu diverse subiecte mondene. Deseori are o atitudine negativă și este cuprins de amărăciune faţă de tot ce-l înconjoară.

Estimează că ea este mult mai pozitivă decât el și că mai degrabă vede jumătatea plină a paharului, ceea ce nu este pe placul soţului său. Atunci când el nu este de acord cu ea, se simte judecată și, uneori, chiar neacceptată ca persoană.

De când locuiesc împreună, Marie ˇs-a îngrășat zece kilograme, dintr-odată, nu se mai simte bine în pielea ei, lucru care îi creează disconfort și se teme din ce în ce mai mult să nu fie înșelată. îmi spune că-l iubește pe Antoine și nu vrea să-l părăsească. Crede că și el ar trebui să facă ceva similar cu ce a făcut ea ca să înţeleagă cum ar putea schimba relaţia lor atât de conflictuală. I-a povestit despre ce avea de gând să facă, iar el ˇs-a declarat de acord să urmeze o terapie de cuplu, dacă aceasta putea face lucrurile să meargă înainte… Atunci Marie mă întreabă dacă poate veni împreună cu Antoine, astfel încât să discutăm fără agresivitate, în prezenţa unei terţe persoane neutre. încuviinţez, spunându-i că nu sunt specialist în acest gen de terapie și subliniind că, mai devreme sau mai târziu, vor fi nevoiţi să facă individual un travaliu personal ca să-și poată rezolva problemele. în niciun caz ele nu vor putea fi rezolvate de cuplu și cu atât mai puţin de altcineva. în primul rând, rolul meu va consta în favorizarea unei discuţii cuviincioase între ei, pentru ca atât unul, cât și celălalt să poată vedea mai limpede în el însăși.

Antoine are treizeci și șapte de ani. Lucrează într-o firmă de vânzări. Recunoaşte că are tendinţa de a vedea partea întunecată a vieţii, dar apreciază că este realist, nu pesimist. „Viaţa nu este frumoasă ca un basm, fiinţa umană este departe de a fi cumsecade și dezinteresată și a crede contrariul este pură naivitate/ în replică, Marie îi spune că felul în care vede viaţa o privește doar pe ea și că nu acceptă judecăţile sarcasticului ei soţ. Le recomand să evite frazele despre subiecte atât de generale și să-mi dea, mai degrabă, un exemplu practic cu ceea ce nu sunt de acord, despre un subiect care îi separă diametral, în viaţa de cuplu.

Atunci, Marie povestește despre întâlnirile cu prietenii lor, motiv permanent de tensiune între ei. Când ea se vede cu prietenele sale, Antoine o întreabă rânjind despre ce au putut vorbi atâtea ore. Pare iritat de faptul că ˟s-au simţit foarte bine și o întreabă dacă, de exemplu, nu au râs de el. Lucru care nu se întâmplă în timpul conversaţiilor cu prietenele ei, fiind[ɔ˞ Marie vorbește foarte puţin de viaţa de cuplu, pentru că „nu vrea să se aleagă cu tot felul de comentarii neplăcute despre relaţia lor, despre care oricum toată lumea știe că este plină de conflicte” Când iese cu prieteni pe care îi cunoaşte de mult timp, remarcile lui Antoine sunt mult mai dure, de-a dreptul zdrobitoare. Ba mai mult, foarte repede, după părerea lui Marie, o întreabă dacă „s-a lăsat dusă de val” cu unul sau cu altul. Se pare că nu are deloc încredere în ea și nu înţelege că poate lua cina cu un prieten, fără să se poarte „ca o femeie ușoară care ar vrea să se împerecheze cu primul venit”.

În timp ce Marie vorbește, Antoine este tensionat, gata să se arunce asupra ei și să-i întrerupă discursul. Totodată, îl simt jenat să audă ceea ce spune ea și furios fiind[ɔ˞ se simte expus. El răspunde că există un adevăr în afirmaţiile ei, dar că este perfect normal să vrea să știe dacă soţia sa îl înșală sau nu. În plus, este sigur că ea și prietenele ei vorbesc și fac glume pe seama soţilor, respectiv partenerilor lor. „Dovada, în acest sens, este că atunci când Marie vine acasă de la aceste întâlniri, se poartă distant și deseori refuză să avem un raport sexual”. Marie răspunde că acest ultim fapt este deseori adevărat, deoarece Antoine este sarcastic și ea nu suportă acest comportament. Drept urmare, nu are niciun chef să mai facă dragoste cu el. Antoine reacţionează printr-o ridicare din umeri, spunându-mi: „Constataţi, deci, că am mare dreptate!”

Îl întreb pe Antoine dacă dorește ca Marie să nu mai iasă în oraș fără el. „Nu, pentru că și eu mă întâlnesc cu prietenele și prietenii mei și nu mi-ar plăcea să fiu privat de aceste ieșiri!” Adaugă apoi că Marie reacţionează exact

în același fel când el iese în oraș cu prietenele lui și că este atât de geloasă încât, la un moment dat, a fost nevoit să o mintă. Această minciună a fost descoperită de Marie și, „de atunci, se dezlănţuie iadul de fiecare dată când iese singur cu prietenii sau prietenele”.

Antoine știe că reacţiile sale sunt deseori exagerate, dar se teme că soţia sa este naivă și insuficient de conștientă „că prietenele sale nu fac decât să o seducă, pentru a-și atinge scopurile”. Marie reacţionează puternic, spunându-i că afirmaţiile sale sunt inacceptabile, deoarece, sub pretextul că o protejează, o face să pară „o debilă iresponsabilă, care nu ar avea suficientă judecată cât să știe dacă bărbatul în faţa căruia se află este atras de ea. în plus, dacă se întâmplă așa ceva, asta dovedește că el nu are absolut deloc încredere în ea și în faptul că îl iubește și că nu vrea să-l înșele”. Antoine răspunde că același lucru este valabil și pentru el și că a ajuns la aceleași concluzii!

Îi întreb dacă aceste reacţii există de la începutul relaţiei sau dacă au apărut în urma unuia sau mai multor evenimente exacte. Marie îmi răspunde că, la început, au decis de comun acord să nu trăiască ca un cuplu, cu alte cuvinte nu și-au jurat fidelitate, deoarece atât unul cât și celălalt ieșiseră dintr-o relaţie care se terminase urât. Fiecare fusese trădat. Mai mult, și-au dat seama că, în relaţia de dinainte, se separaseră de prietenii lor și se izolaseră, ceea ce nu a fost bine deloc. Antoine încuviinţează, dar adaugă imediat că Marie a profitat de acest aspect pentru a se culca cu numeroși bărbaţi, doar ca să se distreze, și că el are motive întemeiate să se teamă că acest lucru se poate întâmpla din nou”. Pe Marie o scoate din sărite această afirmaţie și răspunde că nu a avut decât două aventuri scurte și fără viitor și că, de opt ani, nu și-a mai înșelat soţul. Mai mult, Antoine nu a stat deloc pe gânduri, în primii doi ani de relaţie, dar ea a acceptat în numele a ceea ce-și promiseseră reciproc. „În schimb, eu am mari îndoieli în legătură cu fidelitatea soţului meu. Minciuna pe care mi-a spus-o despre așa-zisa întâlnire cu un prieten mi-a confirmat îndoiala, deși

Antoine mi-a jurat că nu ˇs-a întâmplat nimic cu cea cu care, într-adevăr, se întâlnise”.

Ce au simţit atunci când celălalt a avut o aventură? Fiecare îmi răspunde că nu se putea supăra pe celălalt, din moment ce au fost de acord de la început să-și acorde libertate totală pe acest plan. Le cer să-mi răspundă în termeni emoţionali, nu gândind la modul raţional. Atunci ei admit că „nu le-a plăcut și că infidelitatea celuilalt i-a rănit”. Într-o clipă, îmi mărturisesc amândoi că au fost foarte supăraţi când au aflat despre asta. Ce au făcut cu această supărare? Nimic, cu excepţia unor crize de furie, din când în când, și care au ca punct de plecare întâlnirile pe care fiecare continuă să le aibă cu prietenii. Ceea ce explică sarcasmul lui Antoine și crizele lui Marie.

Amândoi înţeleg că, ţinând furia în ei nu fac altceva decât să provoace tensiuni care se exteriorizează sub formă de crize de furie și de frici legate de infidelitatea fiecăruia. Descoperă, în timpul ședinţelor de „terapie de cuplu” că pe aproape toate subiectele de discuţie, ei se simt respinși de celălalt, imediat ce acesta este în dezacord. Acest sentiment intens de neacceptare se traduce fizic, în interior, printr-un „fel de gol în stomac” extrem de neplăcut.

Îi întreb dacă au simţit deja acest „gol” în viaţa lor, înainte de a se cunoaşte. Amândoi îmi răspund că le este destul de familiar și că datează de foarte mult timp, din copilăria lor. Marie l-a simţit încă de la naşterea surorii ei mai mici, când ea avea doi ani, iar Antoine are senzaţia că l-a simţit dintotdeauna… Şi unul și altul spun că din fragedă copilărie au fost trataţi ca „niște copii colerici” și au fost constrânși să-și schimbe atitudinea, astfel încât acest reproș să nu le mai fie adresat în repetate rânduri de părinţii lor.

Punctele lor comune nu se opresc aici. Ambii au trăit cu senzaţia că nu au fost acceptaţi de propriii părinţi cum erau, deși au fost iubiţi de aceștia. Însă iubirea primită era condiţionată de faptul că trebuiau să se supună regulilor: să nu fie colerici, acceptând ce li se cerea, fără să se

plângă, să facă tot ceea ce părinţii lor considerau că este bine pentru ei.

Marie și Antoine sunt surprinși de asemănările pe care le descoperă în legătură cu educaţia primită în copilărie și realizează că fiecare este foarte diferit când este în familie. În copilărie, erau toleranţi și acceptau diferenţa; adulţii care au devenit (în orice caz, în cuplul lor) refuză ideea că celălalt este capabil să gândească și să acţioneze potrivit propriilor criterii. Marie și Antoine aleg aşadar să înceapă un travaliu, astfel încât fiecare să-și rezolve problemele pe care le are, deoarece întâlnirile pentru terapia de cuplu nu-și mai au rostul.

În timpul acestui travaliu personal, Marie îşi dă seama că a trăit sosirea pe lume a surioarei sale ca pe un refuz din partea părinţilor, ceea ce i-a făcut foarte mult rău. Acela a fost momentul în care a devenit „colerică” deoarece, în adâncul fiinţei ei, era furioasă, fără să poată exprima însă acest lucru. Mai mult, părinţii săi (în special, tatăl) o ignorau imediat ce ea se enerva sau se arăta în total dezacord cu ei. Consideră că a fost pedepsită mult mai des decât sora ei când, în mod obiectiv, amândouă trebuiau să fie. Marie a învăţat să-și păstreze furia în interior și să se supună dorinţei părinţilor ei de a fi liniștită.

A continuat să-și reprime furia pe durata primului mariaj, în timpul căruia a făcut totul pentru a nu crea probleme, chiar dacă nu era fericită de întorsătura pe care o luau evenimentele, mergând până în punctul în care a acceptat ca soţul ei de atunci să aibă o amantă. Această situaţie a fost extrem de grea pentru ea, dar ˇs-a acomodat de teamă să nu fie expusă remarcilor părinţilor săi care o sfătuiseră „să întoarcă spatele și să aștepte să treacă”. Drept răsplată, soţul a părăsit-o pentru o altă femeie. ˇS-a simţit foarte rănită, însă a hotărât să-și continue viaţa „fără să privească înapoi”, până când l-a întâlnit pe Antoine. Atunci a realizat că nu mai voia să fie supusă, așa cum fusese învăţată, ci, din contră, îşi dorea să vorbească, să-și exprime dezacordul atunci când era cazul. Acest mod

de a acţiona nu ˟s-a dovedit o garanţie a bucuriei și fericirii în viaţa sa afectivă… Marie recunoaşte, de asemenea, că încercarea de a se afirma provoacă în ea o teamă imensă de a fi respinsă și abandonată.

La rândul său, Antoine știe intuitiv, de foarte mult timp, că nu ˟s-a simţit niciodată acceptat de părinţi, apoi de colegii de școală și de mulţi adulţi cu care se intersectează în mediul profesional. Desigur, are câţiva prieteni și prietene, dar în ceea ce-i privește pe restul, recunoaşte „că nu este genul de persoană pe care oamenii par să o aprecieze”. Din copilărie a fost agresiv, deoarece „întotdeauna trebuia să se impună pentru a nu suferi din cauza legii făcute de alţii”. Este al doilea fiu al părinţilor săi, cărora le-ar fi plăcut să aibă mai degrabă o fată decât un băiat. De altfel, după două sarcini pierdute, mama lui a născut o surioară, ceea ce a adus o imensă bucurie atât părinţilor, cât și fratelui mai mare. Antoine avea pe atunci trei ani și păstrează o amintire foarte neplăcută despre venirea pe lume a micuţei. Recunoaşte că l-a deranjat această naștere și că respira ușurat de fiecare dată când mama sa pierdea o sarcină. Se învinovăţeşte mult gândindu-se la asta, dar îmi destăinuie că este ceea ce a trăit, neavând niciodată sentimentul că este iubit de părinţii care așteptau să aibă o fiică și care l-au făcut să se simtă întotdeauna „în plus” în familie.

Antoine a crescut și și-a întâlnit destul de repede prima soţie, cu care voia să evite orice conflict. „Dar, mai presus de mine, știam că, orice aș face, avea să mă pună să plătesc pentru toată blândeţea și iubirea mea”. În faţa „unei femei capricioase”, Antoine a pornit la drum cu o anumită doză de reușită, astfel încât să o pună pe primul plan și să-și păstreze căsnicia. Lucru care l-a făcut să uite de el în beneficiul cuplului. După patru ani de relaţie, a descoperit că soţia îl înșela cu unul dintre prietenii săi. A încheiat brutal mariajul și a hotărât că, într-o relaţie viitoare, nu „va mai lăsa nimic de el”. În prezent, îşi dă seama că acest mod de a proceda nu-i oferă nicio siguranţă, fiind[ɔ˜ trăiește cu frica în sân că Marie îl va

părăsi în orice clipă, din orice motiv. Dintr-odată, se simte pierdut, nu mai are încredere în el, dar face tot posibilul ca acest lucru să rămână ascuns. în consecinţă, afișează o atitudine cinică și pare să ia în râs urmările comportamentului său ofensator, uneori de-a dreptul vulgar. într-un fel, suferă din cauza imaginii pe care o proiectează și se simte vinovat pentru felul în care se poartă, dar „dacă va fi ˇîndepărtat sau respins, măcar va ști din ce motive”.

Marie și Antoine sunt doi abandonici care se străduiesc să trăiască împreună. Traiectele lor personale explică dificultăţile pe care le experimentează de când îşi împart viaţa de zi cu zi. Amândoi sunt stăpâniţi de teama de a rămâne singuri; în același timp, nu sunt pregătiţi să facă nicio concesie, fiindʃɔ asta ar însemna, în percepţia lor, să se supună unei autorităţi care nu le-a recunoscut niciodată dreptul de a exista. În orice caz, supunerea le-a permis să fie acceptaţi de cei din jur în copilărie și adolescenţă, dar acest lucru le-a adus multă suferinţă și ˇs-au ales cu foarte puţine beneficii de pe seama acestei atitudini. Temându-se să nu fie respinși, au încercat să aplice în viaţa afectivă de adulţi ceea ce au fost în vătafi. Cu toate acestea, au fost nevoiţi să mai reducă din pretenţii, deoarece, contrar așteptărilor lor, relaţiile ˇs-au îndreptat spre cea mai mare teamă a abandonicului: trădarea și abandonul. Ca reacţie faţă de acest nou abandon, nu-și doresc decât un singur lucru: să se impună în faţa următorului partener, sperând din tot sufletul că, procedând astfel, nu vor avea parte de „un alt eșec”.

Ce reţinem din experienţa lui Marie și a lui Antoine?

Drumurile celor doi ilustrează ce pot trăi abandonicii în interiorul lor: teamă, vină și imposibilitatea de a se arăta în adevărata lor lumină, fiindʃɔ, dezvăluind că nu merită să fie iubiţi, riscă să se vadă puși în faţa inevitabilei situaţii de respingere de care se tem atât de mult. Nu e deloc ușor să reușească să înţeleagă acest cerc vicios, dar este un remarcabil pas înainte, care demonstrează că persoana

respectivă are un curaj deosebit. Într-adevăr, este greu să conștientizezi până în ce punct propriul mod de funcţionare este fals și poate conduce, dintr-o întâlnire în alta, la comiterea acelorași greșeli și eșecuri, deși felul în care ˟s-au întâmplat variază. De fiecare dată, abandonicul îşi dă seama că nu-și poate atinge scopurile: să fie fericit cu o altă persoană și să trăiască împreună în armonie. Funcţionează pentru sau împotriva celuilalt. De fapt, nu face decât să se poziţioneze în raport cu celălalt și să se uite pe sine. Prin urmare, culege ceea ce el însuși seamănă: lipsa de respect și de iubire. Descoperirea este dureroasă; este însă o etapă obligatorie în continuarea travaliului de vindecare.

Pentru Marie și Antoine, acest travaliu constă în calmarea minţii, omniprezente în viaţa lor cotidiană. Trebuie să lase furiile simţite faţă de partener să urce la suprafaţă, pentru a le putea trăi cât mai deplin posibil și să retrăiască apoi supărările și tristeţile din prima căsătorie a fiecăruia, pe care le-au uitat undeva în interiorul lor și nu le-au manifestat niciodată, pentru ca apoi, în sfârșit, să ajungă să le elibereze pe cele din copilărie.

De ce nu putem retrăi de la început aceste furii ale copilăriei? Ar fi un exerciţiu extrem de dificil, fiind[ɔ- sunt îngropate adânc și refulate timp de foarte mulţi ani. Nu este suficient să fii conștient de existenţa lor pentru a le exprima imediat. Să fim conștienţi de ele nu înseamnă că le simţim; să vorbim despre ele în timpul ședinţelor de terapie nu este absolut deloc sinonim cu exprimarea lor. Analiza și înţelegerea unei probleme nu sunt echivalentul trăirii emoţionale. Acest aspect este foarte important: pot să înţeleg, după ce am analizat, de ce am o pată pe costum, dar aceasta nu va dispărea doar dintr-atât! Va fi nevoie să trec la curăţarea fizică a petei, pentru ca aceasta să se șteargă! Este valabil și în cazul emoţiilor.

Un alt motiv pentru care emoţiile se retrăiesc de la cele mai recente spre cele mai vechi este că, în prezent, purtăm în noi toate emoţiile netrăite din trecut. Se poate întâmpla ca, în momentul în care ne permitem să le trăim

pe cele mai recente, alte emoţii similare provenind din trecutul nostru îndepărtat să apară fără să fim pe deplin conștienţi de asta. Este ceea ce numesc „efectul Smarties”: eliberându-l pe Smartie, care blochează cutia plină cu aceste bomboane, risc să le vărs pe toate celelalte, cu această ocazie. Este un efect comun care explică de ce nu este necesară retrăirea fiecărei scene în care nu ne-am permis să facem acest lucru cu emoţiile noastre, lucru anost și inutil. Exprimând toate emoţiile într-o asemenea scenă, „vom face curăţenie” și în altele, cu emoţii similare. Odată terminat procesul, vom vedea cum ies la suprafaţă unele evenimente din prezent, pe care va trebui să le trăim pe plan emoţional, astfel încât, puţin câte puţin, să ne atingem scopul: vindecarea rănii de abandon.

De mulţi ani, această procedură și-a demonstrat forţa și performanţa; nu este analitică și nu se folosește pentru schimbarea felului de funcţionare sau a oricăror altor tipare de gândire. Uneori pare foarte simplu, chiar simplist, ar spune unii oameni, dar să ne amintim că simplitatea este cel mai greu de trăit, deoarece nu poate fi concepută și nici trăită de ego! De asemenea, să ne gândim că pentru acest proces este nevoie doar de câteva săptămâni reprezintă o iluzie. Este nevoie de timp, de perseverenţă și de mult curaj. însă odată declanșată mașinăria, procesul va avea loc, munca va fi efectuată deoarece mersul înapoi este prea dureros.

Marie și Antoine au continuat să-și exprime emoţiile pe care le ţinuseră în ei. Demersul i-a făcut să se apropie cu toate că, așa cum deseori spune Antoine, „i se pare că uneori înaintează în noua sa viaţă ca un somnambul”. Este adevărat că în momentul în care abandonicul începe să se vindece, deseori i se pare că este gol, deoarece trebuie să inventeze noi moduri de a-și trăi viaţa afectivă, fără să ţină cont de vechile reacţii. Și asta nu-i ușor; poate fi tentant să se întoarcă de unde a plecat, lucru pe care mintea i-l prezintă imediat ca fiind alegerea cea bună. Din fericire, suferinţele trăite revin în memoria abandonicului şi îl afectează.

Capitolul 8

Descoperirea iubirii abia după despărţire

În cazul abandonicului, ruptura poate scoate la lumină un sentiment imens de vid, de gol, simţit foarte dureros în special dacă îşi interzice să iubească pe durata relaţiei. Brusc, în faţa singurătăţii, el poate descoperi că simţea multă afecţiune pentru partenerul său și realizează că nu a știut să iubească deplin și corect. Această suferinţă profundă și sentimentul de vinovăţie care rezultă îl fac pe abandonic să devină conștient de cât de greu îi este să-și declare iubirea.

Philippe

Philippe are treizeci și patru de ani. Vine la cabinet deoarece, după ultima sa despărţire, a realizat că reproduce aceleași tipare atunci când formează un cuplu cu cineva. Este homosexual și nu are nicio problemă în acest sens, dar este incapabil să spună „te iubesc” partenerului, cât timp durează relaţia cu acesta. Ultima legătură a durat doi ani și jumătate și, în toată această perioadă, nu a putut să-și declare iubirea prietenului său. Cel din urmă l-a părăsit, spunându-i că se îndrăgostise de o persoană care îl iubește și care îi și spune asta. A fost momentul în care Philippe a înţeles cât îl iubea pe partenerul lui și că ar fi putut să i-o spună totuși. Dar era prea târziu…

Philippe suferă mult din cauza acestei rupturi. Nu știe ce să facă, nici cum să reînnoade relaţia cu fostul partener. îmi mărturisește că este disperat, extrem de obosit și în prag de suicid. Nu are chef de nimic și nu face altceva decât să se gândească la acest bărbat pe care îl iubește mai mult decât orice pe lume. îşi dă seama că este a treia oară în viaţa sa amoroasă când „a trecut pe lângă iubire”. De fiecare dată, povestea se termină în același fel: o despărţire dureroasă îi dovedește că este rece și distant în timpul relaţiei, nereușind să-i arate partenerului că-l iubește, iar acesta renunţă și îl părăsește. în acel moment, conștientizează iubirea profundă pe care i-o poartă și

încearcă să facă totul pentru a reuși să salveze relaţia. O dată a reușit, însă de când au reluat legătura, Philippe ˝s-a văzut din nou în incapacitatea de a-și declara și arăta iubirea. Totul ˝s-a sfârșit prin plecarea definitivă a prietenului său. Nu înţelege de ce procedează astfel și vrea să exploreze acest subiect care, după spusele sale, „îi afectează viaţa afectivă”.

Philippe îmi spune în detaliu că, cu cât se simte mai atras de un bărbat, cu atât se deschide mai puţin faţă de el, ca și cum intensitatea sentimentelor sale ar fi sinonimă cu distanţa și răceala. Ceea ce îl neliniștește cel mai mult este faptul că știe că în interiorul lui experimentează ceva puternic, dar totodată, se simte complet paralizat în exprimare, „ca și când i-ar fi teamă”. Dintr-odată, evită discuţiile pe care partenerul vrea să le poarte cu el despre sentimentele sale ori devine ironic, de îndată ce subiectul este menţionat. Philippe mânuiește perfect arta de a se sustrage, încă din momentul în care se simte „încolţit” de tovarășul lui sau răspunde foarte brutal, spunând că, dacă îi place compania lui, este o dovadă suficientă a faptului că există sentimente. Reușește chiar să-și destabilizeze partenerul, spunându-i că dacă tot pune întrebări despre cât de profundă este iubirea lui, înseamnă că nu este sigur de propria sa iubire.

Deci Philippe se arată distant și nu este deloc tandru și iubitor faţă de partener, cu excepţia actului sexual. Doar în pat este tandru și atent la plăcerea pe care o simte celălalt. Dar, odată încheiat momentul de intimitate, redevine bărbatul care nu îşi arată prea mult sentimentele. Este conștient de ceea ce se întâmplă și încearcă, așa cum a făcut în special în ultima sa relaţie, să remedieze situaţia. Cu toate acestea, este lovit de o incapacitate totală de exprimare, „ca și cum cuvintele refuză să-i iasă din gură”. Este cu atât mai surprins în acest sens, cu cât, în viaţa profesională sau socială, este capabil să facă complimente și să le spună altora ce simte, cu amabilitate și largheţe. De altfel, este una dintre calităţile recunoscute de prietenii săi. Aceștia și-au arătat deseori surprinderea

faţă de muţenia și răceala sa atunci când este în cuplu…

Philippe argumentează că îi este teamă să fie iubit, deoarece „trebuie să fie la înălţimea iubirii pe care i-o poartă partenerul”. Fiind[ɔ nu înţeleg ce încearcă să-mi spună, adaugă că, dacă este iubit, trebuie să-i demonstreze partenerului că este demn să fie iubit așa. Și pentru a face asta, trebuie să se forţeze să fie tandru și iubitor, când, de fapt, acest lucru este un chin pentru el. Drept urmare, se simte încătușat în relaţie și vrea imediat să fugă și să se sustragă. în același timp, știe, în sufletul lui, că acţionând astfel va provoca despărţirea: „Pot să înţeleg că prietenul meu ˟s-a săturat să nu audă niciodată un lucru care ar putea să-i creeze o stare de confort în ceea ce privește sentimentele mele și faptul că nu simt numai atracţie fizică pentru el”.

Philippe și prietenul său fac împreună multe activităţi sociale și sportive. El adoră să călătorească și reușește să-i spună că îi place să fie în compania sa, dar nu poate merge mai departe și să îi explice ce simte pentru el. Atunci, trage concluzia că nu este îndrăgostit cu adevărat, din moment ce nu simte nevoia să i-o mărturisească.

Philippe înţelege destul de repede că teama este o proiecţie în viitor și că trebuie să-și tempereze mintea ca să nu mai sufere din cauza acestei paralizii. însă aceasta nu rezolvă, în niciun caz, problema sa de bază. îl întreb ce a simţit atunci când a fost abandonat de prietenul său și răspunde că a dat vina pe faptul că nu a fost suficient de deschis, că a fost foarte trist, dar și furios pe el, fiind[ɔ nu și-a dat seama că îl iubește înainte să se despartă. Ce a făcut cu tristeţea și cu furia? A plâns mult și continuă să o facă, dar nu le-a exprimat cu adevărat pe niciuna. În cazul acesta, îşi dă voie să o trăiască, ceea ce îl face să se simtă puţin mai bine, însă rămâne tensionat în legătură cu gândul că l-a pierdut pe bărbatul iubit. îşi amintește că era în aceeași stare când ˟s-a despărţit de partenerul precedent. Atunci a reușit să iasă din acea stare de rău crescând numărul aventurilor de o noapte cu alţi bărbaţi. A funcţionat, îmi spune, și după o jumătate de an, se simţea

liber să înceapă o nouă relaţie.

Acest gen de reacţie este destul de familiară persoanelor care tocmai au trecut printr-o despărţire. Ele se aruncă pur și simplu într-o relaţie strict fizică, pentru ca astfel să se ameţească și să-i facă pe ceilalţi să plătească pentru lipsa de iubire de care suferă sau să se liniștească în legătură cu puterea lor de seducţie, punând tot timpul limite ca să nu mai sufere din nou. Procedând așa, persoana suferindă își creează iluzia că poate ieși din pasa proastă în care se află. Nu face totuși nimic cu emoţiile pe care nu le-a trăit atunci când ˟s-a despărţit de partener; acestea vor rămâne stocate în interior și, obligatoriu, vor ieși din nou la suprafaţă mai devreme sau mai târziu, sau o vor conduce spre o atitudine și mai defensivă într-o poveste viitoare.

Este cazul lui Philippe care realizează că, nefăcând nimic cu furia sa, în special din timpul ultimelor două rupturi, și-a abordat ultima relaţie cu foarte mare băgare de seamă, cu teama că va suferi din nou. Paradoxal, este exact ceea ce i ˟s-a întâmplat! Și asta se poate explica perfect: era supărat, dar nu și-a exprimat supărarea. Aceasta a rămas în el, blocată de minte, aceeași care i-a insuflat teama că va fi respins încă o dată, de unde și atitudinea sa distantă faţă de noul prieten.

Înţelegând toate acestea, Philippe se întreabă cum să procedeze ca să nu mai reproducă aceeași atitudine în viitoarea relaţie. În acest caz, se angajează să îşi liniștească mintea pentru a se putea conecta cu furia care îl domină. Descoperă că mâhnirea faţă de prietenul care l-a părăsit este uriașă. De îndată, îmi spune că nu poate fi supărat pe acest bărbat, fiind⌈ɔ- este vina lui dacă a fost respins.

O asemenea reacţie este „logică”, dar furia simţită împotriva prietenului este incontestabilă și, în consecinţă, trebuie exprimată. Putem constata că mintea lui Philippe este foarte activă încă: judecă sentimentele, propune o altă ţintă și face totul pentru a-i bloca lui Phillippe încercarea de a o exprima. Analiza este un lucru, emoţia este altul;

analiza este raţională, iar emoţia, iraţională. încercarea de a o gestiona pe aceasta din urmă este inutilă, periculoasă chiar, deoarece nu putem simţi emoţia în întregime și nici nu o putem exprima cu creierul nostru analitic.

Philippe trebuie să-și reducă mintea la tăcere ca să reușească să simtă, apoi să îşi poată exprima furia. În urma acestui exerciţiu se simte mult mai relaxat, trăiește mai mult în prezent și este mult mai puţin obosit. începe să se îndepărteze de senzaţia de despărţire și se gândește mult mai rar la fostul prieten. Depășește inclusiv momentul în care îl vede într-un restaurant, în compania noului prieten, fără ca această situaţie să fie una dramatică sau să-l doboare din nou. Este el însuși surprins și conștientizează beneficiile pe care i le-a adus exprimarea emoţiilor. Desigur, exprimarea duce la o relaxare aproape imediată și care este resimţită fizic, dar în același timp îi permite persoanei respective să se recentreze și, în consecinţă, să ia o distanţă considerabilă în raport cu evenimentele și cu oamenii care reprezintă sursa emoţiei simţite. Persoana care îşi acordă dreptul să se exprime îşi aduce sieși respect și iubire. Ceilalţi simt și ei acest lucru, ceea ce îi determină să îşi schimbe atitudinea. Această transformare nu se datorează faptului că ei ˟s-au schimbat; o persoană care se respectă este obligatoriu respectată de ceilalţi.

Philippe continuă procesul de exprimare şi-şi dă seama câtă furie are în interior. La un moment dat, iese la suprafaţă o scenă în care el stă faţă în faţă cu tatăl său întors dintr-o călătorie și care nici măcar nu îl salută, deși Philippe îl aștepta cu mare nerăbdare. Atunci avea cinci ani și de mult timp simţea că tatăl o prefera pe sora sa. Era supărat pe el fiind[ɔ- nu-ı acorda atenţie, dar la fiecare întoarcere acasă a tatălui, care călătorea deseori în interes de afaceri, aștepta o privire, o mângâiere sau orice alt semn de afecţiune care să-i poată arăta că este demn să fie iubit. Aceste semne nu au venit niciodată. Când Philippe le-a mărturisit părinţilor săi că este homosexual, la vârsta de șaptesprezece ani, tatăl i-a declarat că este foarte

dezamăgit și că această realitate avea să întineze relaţia lor. Philippe i-a răspuns că, oricum, relaţia lor a fost întotdeauna inexistentă și că mărturisirea lui nu avea să schimbe lucrurile prea mult.

Toate aceste scene urcă la suprafaţă, iar Philippe îşi dă voie să-și exprime profunda furie pe care o are împotriva tatălui său. Se simte mai bine, evident, dar și în următoarea relaţie tot cu teamă se implică. Această teamă reiese din convingerea că, pentru a fi iubit, trebuie să fii la înălţimea așteptărilor celuilalt. îmi spune că nu va putea niciodată să răspundă speranţelor pe care cineva și le pune în el. îşi amintește atunci despre relaţia cu mama, pe care a fost nevoit, de la o vârstă fragedă, să o protejeze și să o înconjoare cu iubirea sa. Ea nu ˟s-a purtat niciodată ca o mamă, ci mai degrabă ca o femeie dornică de toată atenţia fiului său, în absenţa iubirii din partea soţului. I-a cerut să aibă grijă de ea ca să nu se scufunde în depresie. în ciuda tuturor eforturilor întreprinse de Philippe, aceasta a trecut dintr-o depresie în alta.

Constatând amploarea furiei împotriva mamei sale, Philippe dă frâu liber sentimentelor pe care le-a simţit în copilărie și adolescenţă. Se simte mult mai ușor după acest episod și ca să profite de iubirea pe care o poate da altuia, dar și de cea pe care acum vrea să o primească, decide să nu-și mai pună pe umeri greutatea unei relaţii în care ar trebui să răspundă tuturor așteptărilor, fără să-și lase loc să o trăiască pentru el însuși.

Ce reţinem din experienţa lui Phillippe?

Tot acest demers a fost lung și laborios. El demonstrează cât este de chinuitor, imposibil chiar, pentru o persoană care a fost abandonată de tată și de mamă, să-şi dea dreptul să primească iubire. Să primești este mult mai greu decât să oferi. în realitate, se subînţelege că suntem demni să fim iubiţi și, în consecinţă, trebuie să ne iubim noi înșine. Dar cum să ne iubim dacă încă din copilărie ne confruntăm cu lipsa iubirii? Dacă noi nu ne iubim, pentru că ne-am cufundat într-un mediu ostil și impersonal, devine foarte greu de imaginat că putem trăi

și de neconceput că putem fi suficient de bine cândva, astfel încât să-l mulţumim pe celălalt. De aici rezultă reacţiile de răceală, distanţare și dezinteres, care nu sunt altceva decât proiecţii construite în copilărie ca să suferim cât mai puţin posibil și să supravieţuim.

Din păcate, ajuns la vârsta adultă, abandonicul nu știe cum să se detașeze de aceste proiecţii. Dacă încearcă, simte un mare gol și nu are habar ce ar fi bine să facă și cum să acţioneze. Foarte repede, el revine la reacţiile dobândite ca să sufere mai puţin. Deoarece aleargă dintr-un refuz în altul, va avea tendinţa neplăcută de a-și consolida modul de apărare, când, de fapt, ar trebui să se elibereze de el. în acest caz, tot procesul prin care a trecut Philippe pentru a-și regăsi capacitatea de a primi iubire de la o altă persoană și de a o oferi, la rândul său, pentru a putea trăi pe deplin relaţia, este necesar.

Capitolul 9

Nașterea unui copil, declanșator al problemelor în cuplu

Obișnuim să spunem sau să auzim că nașterea unui copil este un eveniment fericit. Se pare că mult mai frecvent decât îndrăznim să credem, acest fapt important antrenează niște probleme ce pot tulbura liniștea și confortul cuplului care totuși a dorit venirea pe lume a acestui copil. Vom vedea ce se poate întâmpla atunci când o persoană care suferă de abandonită, fără să știe, se află în această situaţie.

André

André are treizeci și doi de ani. Vine să mă consulte deoarece realizează că de la nașterea fiului său, în urmă cu un an și șase luni, mariajul său „scârţâie”. ˇS-a distanţat tot mai mult de soţie și de copilul pe care „îl iubește mult, dar care ocupă mult loc în cuplu”. Nu se mai simte bine nici în privinţa vieţii sociale. împreună cu soţia obișnuia să se întâlnească deseori cu prietenii lor la sfârșit de săptămână, dar fiind[ɔ două perechi de prieteni au, de asemenea, câte un bebeluș, întâlnirile sunt mai puţin frecvente. Când au loc, atenţia este îndreptată spre copii și

joaca lor, ceea ce face aproape imposibile discuţiile între adulţi pe care André le aprecia atât de mult înainte.

Soţia lui André consideră că a început să bea prea mult, de câteva luni, fapt pe care el îl neagă. Conștientizează însă că îi este greu să se abţină. îl întreb dacă leagă acest consum de venirea pe lume a fiului său, dar nu face legătura cu evenimentul. Viaţa sexuală, care era foarte bună înainte ca soţia să rămână însărcinată și să nască, este într-un punct mort și asta îl frustrează enorm. După ce a discutat totuși cu ea pe această temă, înţelege că nu este dispusă să facă sex, fiind[ɔ- nu și-a recăpătat încă silueta de dinainte. îşi hrănește parţial fiul la sân, ceea ce André începe să considere ca „o adevărată povară și o dependenţă greu de tolerat, care împiedică și mai mult întâlnirile cu prietenii și cinele în doi”. îl întreb dacă este gelos pe prezenţa fiului său. André îmi răspunde că nu este absolut deloc și că îşi iubește profund copilul. Observă însă că pur și simplu soţia lui îi acordă o atenţie mai mare celui mic și, prin urmare, de el nu prea mai are grijă și nu îl mai pune pe primul loc, „așa cum se întâmpla înainte de nașterea copilului”.

André lucrează de zece ani într-o firmă de consultanţă fiscală, iar soţia lui se plânge de ceva vreme că acordă prea mult timp serviciului. De câteva luni, îi reproșează regulat că petrece mult timp la birou și îşi neglijează rolul de tată. Reproșurile ei îl irită pe André, care consideră că nici soţia și nici fiul său nu au de ce să fie afectaţi dacă lucrează, „poate, mai mult decât înainte de nașterea copilului” și că astfel, le oferă mai mult timp de petrecut împreună. Când se întoarce acasă, deseori după ce a băut ceva cu colegii, lucru care nu se întâmpla înainte, are parte de „supa de grimase din partea soţiei care îi reproșează că ajunge la ei din ce în ce mai târziu”.

Această perioadă i se pare grea lui André și observă că reacţionează adesea la observaţiile pe care i le face soţia. Despre toate acestea, a vorbit deschis cu o prietenă care l-a sfătuit să apeleze la ajutor specializat ca să depășească criza pe care tocmai o traversează. De ce

apreciază el că trece printr-o „criză”? André nu se simte bine în pielea lui și se întreabă dacă noile sale responsabilităţi de tată nu apasă prea tare pe umerii săi. Caută ajutor deoarece nu vrea să repete ce ˟s-a întâmplat în familia sa de origine. Efectiv, tatăl ˟s-a despărţit de mama sa la puţin timp după ce el ˟s-a născut și l-a mai revăzut abia la vârsta de doisprezece ani. Mama ˟s-a recăsătorit după doi ani cu tatăl său vitreg și astfel, André are două surori vitrege cu care se înţelege foarte bine. De asemenea, are un frate vitreg din partea paternă, cu care însă are relaţii destul de reci, deoarece tatăl său nu l-a invitat prea des să-l viziteze, nici măcar după ce au reluat legătura.

De ce se teme și de ce face paralela între situaţia sa și ceea ce a trăit în propria familie? „Nu fac comparaţie, fiind[ɔ îmi iubesc soţia și fiul, ceea ce nu se poate spune despre tatăl meu. Cu toate acestea, m-am întrebat de multe ori dacă în viitorul apropiat o voi părăsi, fiind[ɔ uneori îmi este foarte greu să suport faptul că îmi dă atât de puţină atenţie”. Imediat, André adaugă că această idee de despărţire nu este una obsesivă și că vrea să facă în așa fel încât să depășească încercările prin care trec.

Ce simte referitor la locul pe care îl ocupă băieţelul în cuplu? „Mă simt neglijat de soţia mea, care nu are ochi decât pentru copil. Bineînţeles că înţeleg cât poate fi de acaparant să ai un bebeluș, dar consider că ar putea face un efort, atât sexual, cât și afectiv”. îmi spune că acceptă să treacă pe locul al doilea pentru un timp, însă vrea să găsească un echilibru care, de asemenea, să-l mulţumească. A discutat toate acestea cu soţia? „Da, dar îmi spune că exagerez și că, dacă m-aș ocupa mai mult de fiul meu, aș găsi acest echilibru!” O consideră nedreaptă pentru că are grijă de fiul său cât se poate de des, făcându-i baie sau pregătindu-i biberonul, la sfârșit de săptămână, de exemplu. Soţia îi critică adesea felul în care procedează, iar el se retrage brusc în sine, din moment ce ea știe mereu ce e bine și ce e rău; recunoaşte totuși că cel mic plânge când îl ia în braţe, în timp ce, cu soţia lui, se

liniștește.

Despre toate acestea, André vorbește pe un ton sec și puţin distant, dar sesizez o emoţie deosebită în cuvintele lui. îmi spune că se simte trist, deoarece băieţelul plânge deseori când se apropie de el, pentru că atunci îşi dă seama cât de dificilă este relaţia lor. De asemenea, dă vina pe ideea că nu a știut cum să-i transmită că-l iubește cu adevărat.

André înţelege că vinovăţia este o invenţie a minţii lui. Aceasta dispare dacă se liniștește, îndreptându-și atenţia asupra corpului fizic și a senzaţiilor pe care i le transmite. în acest caz, constată că tristeţea sa este profundă, dar că, de asemenea, este foarte iritat de reacţia fiului și, mai mult, de cea a soţiei care, „în loc să încerce să amelioreze relaţia, mă respinge, luându-mi fiul din braţe, ca să îmi arate astfel că eu nu mă pricep”. Ce face el cu tristeţea și cu furia? „Nu fac nimic cu ele. Nu vreau să încep să plâng în faţa fiului meu, fiindcă nu vreau să-l împovărez. Cât despre furia pe care o simt faţă de soţia mea, nu i-am spus-o fiindcă nu vreau să ţip la ea de faţă cu copilul. O păstrez pentru mine și o să mă calmez în colţul în care mă retrag, fie ca să lucrez, fie ca să beau un pahar cu prietenii într-un pub care nu este departe de locuinţa noastră. Și este adevărat că, atunci când mă întorc acasă, sunt puţin ameţit”. André îmi destăinuie că este prima dată când stabilește o legătură între consumul său de alcool și faptul că se simte respins de soţie de la nașterea copilului. Dar cum să iasă din ceea ce admite că poate deveni o dependenţă?

Există două moduri de tratare a dependenţei de alcool. Prima este să lupţi împotriva substanţei considerată dușman. A doua este în avantajul persoanei care suferă și, prin urmare, încearcă să descopere cauzele care au dus la consumul substanţei. În prima abordare, substanţa se află în centru și persoana la periferie, în a doua, ordinea este inversă: alcoolul nu este problema, ci o manifestare a faptului că există o asemenea tensiune încât persoana bea în mod compulsiv.

Compulsia este definită, în *Le Petit Larousse illustré,* ca „o forţă interioară prin care subiectul ajunge să îndeplinească anumite acţiuni şi căreia nu îi poate rezista fără neliniște”. Este surprinzător să constaţi că lumea medicală vorbește despre compulsie, dar că programele care dezbat dependenţa alcoolică se rezumă cel mai adesea la o luptă împotriva alcoolului, considerat răul absolut. Brusc, persoana în cauză este epuizată de lupta împotriva consumului de alcool și nu este consiliată astfel încât să poată înţelege de unde vine „această forţă interioară” și cum se face că nu-i poate rezista. Ședinţele de terapie au ca singur și unic scop încurajarea lipsei de consum și asta, într-un mod mai mult sau mai puţin subtil și directiv. Este interesant de observat că substanţa este diabolizată și se consideră un lucru obișnuit deja să auzi o persoană abstinentă repetând ceea ce i ˟s-a servit drept adevăr absolut: „Dacă beau doar un pahar, voi recădea în dependenţă. Alcoolul este o otravă mortală pentru mine”. Pare incredibil că în secolul al XXI-lea pot persista aceste forme de terapie, care sunt abordări învinuitoare și restrictive, ce nu îl ajută pe pacient să fie atent la ceea ce corpul său încearcă să-i transmită.

Să reluăm afirmaţiile pe care tocmai le-a făcut André: mă simt respins de fiul și de soţia mea și atunci ies să beau ceva. De ce simte nevoia să plece de acasă și să meargă să bea într-un pub? Care sunt motivele pentru care, după serviciu, simte, de asemenea, această nevoie? În primul caz, iese în oraș fiind[ɔr este iritat și în al doilea, fiind[ɔr este „obosit după o zi stresantă de muncă”. în ambele cazuri, el vrea să se destindă, ceea ce implică faptul că este deja tensionat și că substanţa aleasă, mai exact alcoolul (dar putea opta pentru hrană, sport, jocuri video sau sex, de exemplu), l-ar putea relaxa. în acest fel, André asociază treptat alcoolul cu relaxarea și îl consumă de fiecare dată când se simte tensionat.

Marele responsabil pentru tensiunile pe care le resimţim este mintea, cu capacitatea sa de a ne separa de momentul prezent, de emoţii și de a favoriza formularea

judecăţilor de valoare. Ce simte André atunci când este, după spusele sale, respins de soţie, când încearcă o apropiere plină de iubire cu fiul său? Este foarte iritat, dar îşi păstrează furia în el, lucru care dă naștere la o tensiune atât de puternică, încât se simte împins să bea ca să se destindă. Efectele relaxante și euforice ale alcoolului îi creează iluzia destinderii, dar când aceste efecte încetează, André se întâlneşte cu tensiunea care îl domină. Se creează astfel un cerc vicios și există mari șanse ca a doua zi să bea din nou. în acest fel se formează dependenţele. Vinovăţia este simţită mai intens, deoarece egoul lui André îi șoptește la ureche că n-ar trebui să bea și îl readuce în trecut. Judecăţile de valoare apar sub forma unei devalorizări („Ești incapabil să te oprești din băut și, în consecinţă, nu ai minimum de voinţă”) și sunt consolidate de observaţiile și reproșurile pe care soţia i le adresează…

André înţelege destul de repede această înlănţuire și decide să-și dea o șansă. Prima etapă constă în neutralizarea minţii ca să înceteze să se mai învinovăţească și să se recentreze în prezent. Făcând asta, recunoaşte că a avut în el o furie puternică împotriva soţiei, dar și a fiului său. Bineînţeles, mintea revine în pas alert, spunându-i că poate fi supărat pe soţia sa, dar cu siguranţă, nu și pe copil, care nu i-a făcut niciun rău.

Deseori, înlocuit de „prieteni buni” și de cuvintele frumoase ale binevoitorilor, acest discurs al mentalului este frecvent și are ca scop culpabilizarea persoanei, astfel încât aceasta să renunţe să simtă și să exprime emoţiile care o animă. André nu trebuie să-și justifice sentimentele. Nu există emoţii bune sau rele. Nu există nici măcar motive bune sau rele în spatele emoţiilor pe care le simţim. Important este să trăim aceste emoţii, fără să ne facem griji dacă sunt reale sau nu. Tensiunea este cauzată de blocajul emoţiilor de către minte, nu pentru că motivele care le justifică sunt rele sau neadecvate. Corpul nostru nu judecă. Pur și simplu ne avertizează, prin intermediul unei tensiuni, că facem abstracţie de furia noastră și că, din

această cauză, nu ne respectăm. El nu ne dă lecţii de morală; ne îndeamnă să ne exprimăm emoţia fără să punem în ea o judecată de valoare.

André reușește să-și exprime destul de ușor furia simţită faţă de atitudinea de respingere a soţiei, lucru care îi aduce o oarecare relaxare. În schimb, se blochează total în raport cu fiul său. Decidem că, pentru moment, este inutil să se forţeze să exprime ceva ce nu se întâmplă să simtă cu adevărat în corp. În realitate, este novice în practicarea exprimării emoţiilor și nu folosește la nimic să rămână blocat în legătură cu ce resimte faţă de subiectul lipsei de comunicare cu copilul său. Blocajul în raport cu acesta din urmă este în mod sigur legat de ceva mult mai profund sau mult mai vechi; dacă ar insista, André ar risca să-și consolideze tendinţa de a se considera incapabil să facă lucrurile corect și de a aprecia că nu este la înălţime. Simte multă furie faţă de soţia sa și, ca să se elibereze de ea, trebuie să-i rezerve timp și energie.

André se concentrează aşadar asupra serviciului. Observă că relaţia cu partenera lui de viaţă se destinde puţin, că reproșurile se diminuează și că face astfel încât „el să se simtă cât mai puţin exclus din viaţa de familie”. îşi dă seama că, de fapt, nu soţia se schimbă, ci că, acordându-și dreptul să trăiască ceea ce simte, relaţia evoluează în direcţia dorită. De asemenea, constată că are tot mai rar tendinţa de a merge să se relaxeze în pubul din apropierea casei și că uneori i se întâmplă să meargă să se plimbe singur, profitând de plimbare ca să-și liniștească mintea. Asta nu înseamnă că nu mai consumă alcool, dar, când se întâmplă, observă legătura pe care o are gestul său cu o tensiune simţită înainte. Reușește perfect să disocieze consumul convivial de alcool de consumul compulsiv: primul nu este precedat de tensiune și se face într-o stare de bună dispoziţie, iar celălalt se face sub efectul neliniștii, atâta vreme cât nu se simte relaxat.

Deși André îşi exprimă în mod regulat frustrările faţă de atitudinea soţiei sale și relaţia lor este mai puţin tensionată, continuă să se simtă neglijat de ea și rămâne

nemulţumit și frustrat. îl întreb dacă era așa înainte de nașterea fiului lor și îmi spune, nu fără să fie surprins: „Da, am fost întotdeauna, iar soţia îmi spunea mereu că nu sunt mulţumit niciodată de ceea ce îmi oferă, în timp ce ea era de părere că îmi oferea maximum de atenţie pe care putea să mi-o acorde”. André adaugă că același lucru se întâmpla și în relaţiile precedente și că, de când și-a început viaţa afectivă cu femeile, ˟s-a simţit în mod regulat lipsit de afecţiune.

În urma acestei conversaţii, André simte o furie violentă împotriva tatălui său. Să ne amintim că acest bărbat a părăsit domiciliul conjugal când copilul avea un an pentru că, după spusele mamei sale, nu mai suporta ca fiul său să ocupe tot locul în viaţa soţiei. În mai multe reprize îşi exprimă atât furia, cât și tristeţea de a nu fi avut un tată și de a fi fost abandonat de acesta. André se simte mai ușurat şi-şi dă seama că este mult mai puţin exigent acum cu soţia sa. Ea, de asemenea, este mai destinsă și încetul cu încetul, reușește să se organizeze și să-și lase fiul în grija cuiva, astfel încât ei să poată să ia cina împreună, lucru care soţului ei îi face foarte multă plăcere. André consumă acum alcool în limite „normale” și nu în mod compulsiv, cum începuse să facă. Admite cu greu că această evoluţie nu se datorează timpului care a așezat lucrurile mai bine, ci faptului că și-a dat voie să-și exprime toată furia pe care o simţea în interior faţă de abandonul trăit. Treptat, el reușește să descopere că, în mare parte, este meritul său că a urmat tot acest proces și că se poate felicita pentru rezultatul obţinut.

Ce reţinem din experienţa lui André?

Nașterea unui copil este un eveniment care, uneori se dovedește a fi traumatizant pentru unul dintre părinţi. El poate face efectiv să iasă la suprafaţă o rană de abandon care a fost ignorată sau nerecunoscută până atunci. Faptul că mama este foarte ocupată cu bebelușul poate fi simţit de tată ca un abandon. Bineînţeles, el va nega acest fapt, fiind[ɔ~ nu poate concepe că suferă din cauza sosirii pe lume a unei fiinţe pe care, cel mai adesea,

a dorit-o. Admiţând că reușește să recunoască această realitate, se va învinui că nu este fericit așa cum ar trebui să fie.

De asemenea, se poate întâmpla ca mama să respingă copilul, fiind[ɔ- acesta acaparează tot mai mult spaţiu și nu îi mai lasă timp să se ocupe de ea. O asemenea situaţie este mai frecventă decât ˟s-ar crede. în discuţiile pe care le-am avut cu unele mame și sub protecţia secretului profesional medical, nu de puţine ori le-am auzit mărturisind acest lucru. Nu este nici rușinos, nici condamnabil, dar este nevoie să înceapă un proces în profunzime, în legătură cu abandonita de care suferă persoana respectivă. De la început, acest travaliu îi permite mamei să nu se mai simtă jenată și să înceteze să se mai învinovăţească, apoi să-și acorde dreptul de a-i arăta iubire copilului său. Evident, nici tatăl, nici mama nu conștientizează ce se întâmplă, dar copilul va simţi, la rândul său, faptul că nu este acceptat și va suferi de o rană de abandon. în acest caz, este primordial pentru întreruperea lanţului, să se admită că nașterea unui copil poate crea tensiuni în cuplu și că acestea pot avea legătură cu evenimente mult mai profunde decât simpla neplăcere de a te simţi mai puţin liber și în centrul relaţiei de cuplu.

Capitolul 10

Dependenţa sexuală

Din copilărie, abandonicul trăiește cu teamă și cu vină; aceștia sunt tovarășii de drum cu care se obișnuiește la un moment dat și care-l pot face să adopte atitudini diferite în viaţa de zi cu zi. Astfel, poate dezvolta o dependenţă faţă de alimente (bulimie), joc, alcool, diverse substanţe (droguri, medicamente), sport și sex, ca să enumerăm doar o parte. O dorinţă irezistibilă de a plăcea ascunde adesea o teamă imensă de a nu fi apreciat și iubit de celălalt. Această teamă îl poate antrena pe abandonic într-o eschivare nesfârșită, care nu îi aduce însă liniștea și siguranţa pe care și le dorește cu aviditate.

Michel

Michel are treizeci și opt de ani și este căsătorit de

opt. Este un bărbat seducător și inteligent, care lucrează în mediul bancar. Are destul de mulţi bani de la familia de origine, dar, totodată, și el are un salariu foarte bun care îi asigură un nivel ridicat de trai. îmi spune că îşi iubește soţia, dar nu se poate abţine să nu o înșele. Nu a fost niciodată fidel în viaţa amoroasă. în timpul ultimelor două relaţii serioase pe care le-a avut înainte să o cunoască pe soţia sa actuală, se întâmpla același lucru. Una dintre aceste relaţii ˟s-a încheiat, fiind[ɔ- partenera lui de atunci i-a descoperit numeroasele aventuri. Până în prezent, soţia sa nu pare să aibă certitudini în ceea ce privește infidelitatea lui. Dar, îmi spune: „Vreau să vindec această dependenţă de sex, înainte să fie prea târziu”…

Îmi argumentează că nu se poate abţine să nu cucerească femeile cu care se intersectează și pe care le consideră seducătoare, atât în mediul profesional, cât și în viaţa socială. Iubește femeile și ele îl iubesc, la rândul lor. Mult timp a crezut că sursa dorinţei sale de cucerire este jocul, dar îşi dă seama că această dorinţă este mult mai compulsivă decât ar fi crezut. *Trebuie* să o placă pe femeia care se află în faţa lui, cu toate că, în interior, nu simte o atracţie reală faţă de ea. „Deși soţia mea este acolo, trebuie să mă lupt cu mine însumi ca să nu dau frâu liber dorinţei”.

Scopul său este să cucerească, să atingă și să aibă prada cu orice preţ, nu numai să constate că, pur și simplu, îi place. Așa se face că trebuie să-și ducă dorinţa până la capăt și să aibă o relaţie sexuală cu femeia respectivă. Să facă dragoste nu este scopul în sine, ci o confirmare că îi place cu adevărat, „deoarece nu se știe niciodată dacă nu te poţi înșela în legătură cu tine însuţi, atâta vreme cât actul sexual nu a fost consumat”. Odată disipată iluzia și actul comis, se simte relaxat și poate pune capăt relaţiei „sub pretextul că este căsătorit, că îşi iubește soţia și că nu vrea complicaţii”.

Ce simte pentru femeile pe care îi place să le cucerească? „Dorinţă. Am observat că este mai intensă pentru cele care îmi rezistă mai mult decât pentru

celelalte”. Deși cei mai buni prieteni ai săi sunt la curent cu comportamentul lui, nu vorbește despre viaţa sa afectivă cu apropiaţii, fiind[ɔ nu vrea să se laude cu succesele sale și nu-ɨ înţelege pe cei care o fac. „Eu trăiesc așa, dar sunt conștient că este ceva nesănătos în acest mod de a vrea să placi cu orice preţ. Pe de altă parte, nu le spun niciodată acestor femei că le iubesc, fiind[ɔ asta ar fi o minciună și, mai mult, un mod lamentabil de a cuceri. Într-adevăr, este mult mai greu să agăţi spunând adevărul, decât minţind și făcând false promisiuni”.

Ce simte pentru femeile cu care a avut relaţii sexuale și pe care apoi le-a părăsit? „Să fiu sincer, mai nimic, sunt responsabile de faptele lor și de ceea ce trăiesc. Eu nu dau vina pe nimeni fiind[ɔ, pentru a face dragoste, este nevoie de doi. Niciodată nu am forţat pe vreuna dintre ele să aibă o relaţie sexuală cu mine”. Cu aceeași ocazie, Michel îmi precizează că nu suferă de ejaculare precoce, nici de alte probleme pe plan sexual. Sexul pentru el nu este complicat și nici nuanţat de fetișism sau de vreo altă tendinţă specială.

Michel îmi povestește că a cunoscut-o pe soţia sa în urmă cu zece ani. Contrar a ceea ce se întâmplase până acum cu celelalte, nu el a fost cel care a încercat să o cucerească pe ea, ci mai degrabă invers. La început, a fost surprins, apoi ˟s-a lăsat purtat în acest joc neobișnuit, care i-a plăcut foarte mult. Mai întâi, ˟s-a gândit că relaţia nu va dura, dar, după câteva luni, a realizat că ţinea foarte mult la această femeie. Atunci a încercat să pună capăt relaţiei, însă ea i-a spus că nu îi va permite să distrugă cuplul. A fost foarte mișcat de aceste cuvinte care încă răsună în capul lui și „și-a permis să se lase iubit și să iubească”. Legătura ˟s-a dezvoltat și astfel ˟s-au hotărât să se căsătorească câteva luni mai târziu. Relaţia lor este foarte plăcută, complexă și plină de iubire. Viaţa sexuală este, de asemenea, satisfăcătoare, lucru care le convine amândurora până în prezent.

Michel îmi spune încă o dată că viaţa sa în afara mariajului nu este condusă de sex, ci de dorinţa de a

cuceri. De unde vine aceasta? Nu are nicio idee. Provine dintr-un mediu în care sexul nu era chiar un subiect de discuţie și nu își amintește ca părinţii săi să fi avut amanţi, la rândul lor. Și-a petrecut copilăria, dar și adolescenţa într-o familie unită, cu un tată și o mamă care l-au iubit mult pe unicul lor fiu. „E cert că părinţii mei nu sunt persoane foarte extrovertite, dar știu că m-au iubit și și-au dorit să fiu fericit”.

În timp ce-mi vorbește, disting la el o dorinţă mare de control, care se manifestă prin fraze echilibrate, un discurs bine pus la punct, având în vedere că este prima dată când vorbește atât de mult despre problema sa. îi aduc la cunoștinţă remarca mea și îmi spune că observaţia este corectă, deoarece în interiorul lui, nu are deloc încredere în el.

„De când eram foarte tânăr, am învăţat arta eschivării și a prezentării unei imagini despre mine care nu corespunde cu persoana care sunt în realitate. De altfel, a descoperit și soţia mea acest lucru și nu ˇs-a folosit vreodată de el ca să-mi facă rău”.

Tatăl lui Michel ˇs-a îmbogăţit din afacerile imobiliare. Foarte ocupat din cauza serviciului, a proiectelor și a unei vieţi sociale foarte pline, era deseori absent de acasă, pe când mama sa, care nu lucra, era foarte prezentă. Când tatăl venea acasă, ea înceta orice activitate ca să se dedice soţului ei, care era dornic de toată atenţia soţiei și a fiului.

Tatăl lui Michel era, de asemenea, foarte exigent în ceea ce privește rezultatele școlare. Nefiind prea conștiincios, pentru că se plictisea la cursuri, Antoine îl mustra deseori făcând observaţii dure. Ce simţea Michel? „Fiind[ɔ- a venit vorba, îmi dau seama că trebuie să fi fost iritat, în mod sigur, deoarece nu a arătat niciodată consideraţie pentru persoana mea, pentru ceea ce trăiam și nici pentru problemele mele”. Pentru tatăl său, problemele nu existau decât ca să fie găsită o soluţie. Nu exista loc pentru lamentări sau emoţii. Deși mult mai umană, mama era mereu de partea soţului ei și nu-și apăra

niciodată fiul, care se simţea deopotrivă mâhnit și enervat din această cauză. într-adevăr, îi ţinea deseori un discurs foarte diferit atunci când erau singuri, fără tatăl său. Toate acestea explică de ce Michel nu avea încredere în el în copilărie. Netrebuind să-și arate slăbiciunea, a hotărât să adopte atitudinea pe care tatăl o aștepta de la el. Așa se face că, în prezent, Michel nu are încredere în sine, adult fiind și că, în societate sau la serviciu, se arată sub o altă imagine.

Povestindu-mi despre copilăria sa, începe să descopere o legătură între dorinţa de cuceriri feminine și lipsa de încredere în el. Cu toate acestea, se străduiește să sublinieze că este încrezător în faţa unei femei pe care o dorește, fiind[ɔ altfel nu ar putea să o seducă. Ce este pierderea încrederii, dacă nu, pur și simplu, teama de a nu reuși? Mintea lui Michel ţine frâiele și face proiecte de viitor, ceea ce explică de ce trebuie neapărat să meargă până la capăt cu seducerea femeilor pe care le curtează, având cu acestea o relaţie sexuală. În caz contrar, ar putea greși, iar femeia să nu fi fost cu adevărat atrasă de el.

La scurt timp după discuţia noastră, Michel devine conștient de legătura directă dintre lipsa de încredere în sine și faptul că tatăl său nu l-a încurajat sau nu l-a felicitat niciodată cu adevărat. Este interesant de observat că multe persoane care suferă de o lipsă de încredere dau vina pe anturajul care nu a făcut nimic sau nu a făcut suficient de mult încât să le ajute să devină conștiente de valoarea lor. Or, lipsa încrederii în sine este mai degrabă cauzată de minte, care proiectează persoana în viitor. „Nu voi reuși să vorbesc în public, mă voi bâlbâi et[.”, este tipul de raţionament care se conturează. Se va strădui în zadar să obiecteze, încercând să fie pozitivă sau spunându-și că deja a făcut acest exerciţiu de nenumărate ori și a fost un succes total, căci lipsa de încredere va persista.

Singurul mod de redobândire a încrederii de sine este calmarea minţii, îndreptând atenţia asupra corpului fizic și a senzaţiilor resimţite de acesta. Restul nu este decât iluzie. Doar în momentul prezent nu există teamă și,

în consecinţă, avem încredere în noi. Decât să strângă din dinţi și să se controleze, Michel trebuie aşadar să-şi liniștească mai întâi mintea ca să-şi redobân*9*

dească încrederea.

Rămâne problema tatălui care nu l-a încurajat și nu l-a felicitat niciodată. Ce simte faţă de această realitate? Simte că are în interior, de mulţi ani, o furie, dar pe care mintea a blocat-o. Prin urmare, trebuie să-și dea voie să recunoască această emoţie și să o simtă ca să o poată exprima. Este calea pe care o adoptă.

La scurt timp, se simte indispus amintindu-și de mama sa, pe care o iubește mult, și de rolul ei în educaţia lui. îmi spune că ar fi trebuit să-i ia apărarea sau să-l protejeze, dar nu a făcut nimic în acest sens. înţelege că, de asemenea, este furios pe ea care, într-un fel, l-a lăsat baltă de fiecare dată, pentru a i se dedica în întregime tatălui, imediat ce acesta se întorcea acasă. „Era atât de diferită atunci, total supusă și fără personalitate. Devenea soţia tatălui meu și nimic altceva nu mai exista pentru ea”. Recunoscând că este furios, Michel se angajează să îşi exprime emoţia și acest lucru îi aduce o stare de bine. în curând, realizează că poate vorbi cu mai multă lejeritate despre serviciu cu tatăl său și că acesta din urmă îl ascultă cu mai multă bunăvoinţă. îmi spune că, datorită vârstei, tatăl lui a devenit mai înţelept și mai receptiv.

Putem observa că Michel nu a conștientizat pe deplin travaliul pe care l-a făcut asupra lui însuși și care îi furnizează mai mult respect faţă de propria persoană. Se gândește – iar asta este, din nou, o trăsătură a minţii – că tatăl său ˟s-a schimbat, când, în realitate, el este cel care ˟s-a schimbat. Michel culege roadele muncii sale: respectându-se, nu dă altuia posibilitatea de a nu-l respecta. Dintr-odată, relaţia evoluează în direcţia bună.

Michel este foarte fericit de drumul pe care l-a parcurs și uneori se felicită singur. Cu toate acestea, problema pe care vrea să o rezolve rămâne: se simte mereu împins de o forţă irezistibilă să cucerească femei și realizează că este copleșit de dificultăţile pe care le

întâmpină ca să se poată debarasa de această tendinţă supărătoare. Ne-am fi putut imagina că a rezolvat problema legată de abandon, care îl provoca să verifice regulat și frecvent că avea capacitate de seducţie și că era o persoană valoroasă prin cuceririle sale, și totuși nu este cazul.

Îl întreb dacă relaţiile intime pe care le întreţine în cuplul său și în celelalte aventuri îl satisfac sau are senzaţia că acestea îl lasă întotdeauna flămând. îmi mărturisește că relaţiile cu soţia sa sunt cu mult mai satisfăcătoare, fiind[ɔr îi oferă căldură și o stare de bine pe care nu le găsește în raporturile sexuale pe care le are cu alte femei. Totodată, îmi spune că această căldură nu a fost niciodată atât de intensă precum cea pe care a simţit-o în braţele bonei sale din copilăria sa fragedă. într-adevăr, Michel a avut o bonă care l-a îngrijit de când ˇs-a născut până la vârsta de trei ani, după care a părăsit familia, fiind[ɔr nu mai putea lucra în ţara în care stăteau ei. în acest fel, de pe o zi pe alta, a rămas singur.

Amintindu-și acest episod, Michel are ochii în lacrimi. îmi spune că simte o tristeţe profundă, adăugând imediat că „așa-i viaţa și că a încetat să o mai regrete acum mult timp”... însă, neputându-și opri lacrimile, izbucnește în hohote de plâns. Din acest episod iese extrem de tulburat, cu atât mai mult cu cât îl întreb dacă nu cumva există și o altă emoţie în spatele tristeţii. Ca să răspundă la această întrebare care i se pare stranie, trebuie să se conecteze la evenimentele trăite când avea trei ani și să nu analizeze situaţia prin ochii bărbatului de treizeci și opt de ani. Acest punct este capital. în realitate, fraza enunţată de Michel este a unui adult care analizează un eveniment din trecutul său și trage concluzia că nu se poate păstra o bonă pentru totdeauna și că nu trebuie să ne pierdem vremea cu aceste lucruri infantile, în plus, Michel îmi vorbește despre bona sa și despre faptul că femeii îi era imposibil să rămână, însă nu-mi spune nimic despre el și despre emoţiile sale. Ce a simţit când i ˇs-a spus de această separare? Cum ˇs-a petrecut ea?

La următoarea consultaţie, Michel îmi descrie scena din care păstrează o amintire foarte vie: se juca în camera sa când mama a intrat și i-a spus că bona avea să plece definitiv trei zile mai târziu, deoarece nu mai putea rămâne. Atunci a început să strige: „Nu, nu este adevărat!” și a alergat în bucătărie unde se afla bona, cerându-i să-i spună că totul este o minciună. Femeia a început să plângă și l-a luat în braţe, spunându-i că, din păcate, era adevărat, că îl iubea și că era foarte tristă din cauza plecării. Michel a împins-o și ˇs-a dus plângând în camera sa.

După acest episod, și-a petrecut următoarele trei zile lipit de ea, până în momentul plecării. îşi aminteşte foarte bine această zi: mama l-a smuls din braţele bonei, spunându-i femeii că trebuie să plece și lui Michel că trebuie să fie puternic. în aceeași seară, tatăl său i-a spus că lacrimile sale nu sunt demne de un băiat mare, așa cum era el…

Michel a simţit o furie deosebită faţă de părinţii lui, pe care a reușit să o exprime. Cum ˇs-a simţit după ce a făcut-o? „Puţin mai bine, dar e de ajuns să vă povestesc această scenă ca să simt o tensiune intensă și un gol imens în stomac”. Ce îi spune corpul său prin respectiva manifestare? Că mintea este prezentă, fie pentru că el se află în trecut sau în viitor, fie pentru că există o emoţie pe care nu o recunoaşte, nu o simte sau nu a exprimat-o. Ce emoţie se ascunde încă acolo?

Michel înţelege că furia pe care o simte mereu este orientată, de această dată, spre bona pe care a iubit-o atât de mult. Nu se poate decide să o recunoască, fiindʃɔ aceasta era atât de tristă și de îndurerată! Ea a fost „singura femeie care i-a oferit iubire și căldură”. Este nevoie de puţin timp și de multă practică de liniștire a minţii pentru ca el să se reconecteze la furia simţită fiindʃɔ fusese abandonat de bonă. însă pentru a-și permite să exprime această furie va fi nevoie de o perioadă mai lungă de timp…

După ce a reușit să o facă, Michel mai simte uneori dorinţa impˇcrioasă de a cuceri o femeie, dar a reușit să

nu-i mai dea curs, deoarece aspiraţia compulsivă nu mai este prezentă. în același timp, își dă seama că are această dorinţă mai ales atunci când este tensionat. în acel moment este suficient să-și neutralizeze mintea și să exprime emoţiile pentru ca dorinţa să dispară.

Ce reţinem din experienţa lui Michel?

Dependenţa de sex a lui Michel nu este decât o formă de manifestare a corpului său, a cărei cauză reală este o tensiune pe care el a neglijat să o atenueze. Această tensiune a fost cea pe care el a mers să o caute în adâncul fiinţei lui pentru a o neutraliza și vindeca. Dependenţa sa ar fi putut îmbrăca forme variate (alcool, droguri, alimentaţie, jocuri video, sport), dar ea ˟s-a îndreptat către sex. Cercetarea motivului nu este atât de importantă și nu ar schimba procesul care trebuie efectuat.

Din punct de vedere analitic, am fi putut foarte repede să ajungem la concluzia că părinţii se aflau la originea rănii sale de abandon. Totuși nu a fost cazul. Cu siguranţă, atitudinea lor a provocat furia și tristeţea lui Michel și sentimentul de neglijare, însă rana sa prindea rădăcini altundeva. Analiza raţională nu aduce decât foarte rar un răspuns, în timp ce abordarea bazată pe liniștirea minţii reușește să-l procure mult mai rapid și eficient. În schimb, cauza profundă nu urcă la suprafaţă decât atunci când persoana se simte pregătită.

A trebuit ca Michel să înveţe mai întâi să-și neutralizeze mintea, apoi să-și exprime furia împotriva părinţilor, astfel încât sursele abandonului real să poată ieși la suprafaţă. În mod cert, nu era pregătit să trăiască această scenă pe plan emoţional și a avut nevoie de antrenament, într-o oarecare măsură, înainte să reușească să-şi cureţe definitiv trecutul. Mulţi oameni care sufe*9 9 9 9*

ră de abandonită se tem să înceapă un tratament, fiind[ɔ˜ au senzaţia că ceea ce le va fi dezvăluit este prea dureros și îi face să-și piardă raţiunea. Să fie liniștiţi: nimic din ceea ce o persoană nu este pregătită să exprime și să rezolve nu iese la suprafaţă!

Experienţa lui Michel demonstrează că rana de abandon cauzată de lipsa de iubire nu poate fi vindecată căutând iubirea în exterior. Doar atunci când regăsim iubirea de sine, vindecarea este posibilă. Este ceea ce a făcut Michel și nu putem decât să ne arătăm admiraţia faţă de tot travaliul efectuat.

Capitolul 11

Dorinţa de perfecţiune în relaţia de cuplu

Suferind de o rană provocată de lipsa iubirii, abandonicul poate fi atras de căutarea unei relaţii care să-i aducă iubirea, așa cum o înţelege sau percepe el. Acest concept nu poate fi decât intelectual, de vreme ce abandonicul are așa de puţine referinţe personale. Drept urmare, se va strădui să introducă această noţiune teoretică în realitatea lui de zi cu zi, cu toate consecinţele pe care ea le poate atrage.

Sophie

Sophie are treizeci și nouă de ani. De cinci ani este infirmieră într-o secţie de nefrologie și îşi iubește meseria. Cu toate acestea, are senzaţia că munca sa nu este apreciată de medici și de unii membri ai familiilor pacienţilor pe care îi tratează. Tocmai ˇs-a despărţit de iubitul său cu care a avut o relaţie de opt ani. îmi spune că este deznădăjduită, că suferă de tulburări de somn și simte că a ajuns la capătul răbdării, „gata să renunţe la tot, într-atât ˇs-a săturat de ea și de viaţa ei afectivă, care este o catastrofă”. Nu a fost căsătorită niciodată, însă de mult timp vrea să-și întemeieze o familie cu un bărbat cu care să poată trăi o relaţie deplină și satisfăcătoare.

Sophie îmi spune că a avut patru relaţii serioase și de durată de la sfârșitul adolescenţei: prima a durat patru ani, a doua, cinci ani și a treia, doi ani. La fel ca ultima, toate celelalte ˇs-au încheiat cu un eșec. Sophie a pus capăt acestor relaţii fiind[ɔ- nu îi ofereau ceea ce aștepta. „Nu mă pot învinovăţi pentru eșec, deoarece întotdeauna am făcut totul ca relaţia să fie cât se poate de perfectă. De fiecare dată, am demonstrat că am foarte multă răbdare, astfel încât partenerii mei să se poată adapta dorinţelor

mele”.

Sophie vrea o relaţie care să fie foarte aproape de ceea ce trebuie să fie un cuplu adevărat, în care să existe comunicare, complicitate, dorinţă mutuală, încredere și admiraţie reciproce. Prin acești termeni definește ea iubirea și îmi spune că nu l-a găsit încă pe fericitul ales. În realitate, fiecare dintre iubiţii ei i-au adus unul sau două dintre aceste elemente esenţiale pentru ea, dar nu pe toate.

În ultima sa relaţie, Sophie a încercat să-l facă pe partenerul ei să înţeleagă ceea ce-și dorea. Acesta nu a știut niciodată să manifeste nici măcar o minimă admiraţie faţă de meseria pe care o avea ea. Din contră, era destul de critic în legătură cu timpul dedicat serviciului. Sophie l-a atenţionat în legătură cu asta, însă nu ˇs-a schimbat nimic. în plus, după patru ani, bărbatul a devenit mai puţin activ pe plan sexual, arătându-i astfel că nu o mai dorea atât de mult ca la începutul relaţiei. Când a abordat subiectul, el i-a răspuns că nu este adevărat și că era îngrijorat din cauza activităţii sale de la serviciu. Aceste griji au mai dispărut, însă dorinţa sexuală nu a revenit.

Sophie consideră că a dat dovadă de multă răbdare faţă de partenerul ei, fiindʃɤ îşi dorea cu adevărat să rămână cu el. Cu toate acestea, a pus capăt relaţiei pentru că și-a dat seama că nimic nu ar evolua în direcţia bună și că așteptările sale nu vor fi niciodată îndeplinite. A preferat să încheie totul, decât să-și facă iluzii despre o posibilă schimbare de atitudine a prietenului. Suferă mult, fiindʃɤ detestă despărţirile, dar ˇs-a simţit foarte dezamăgită de iubitul ei, care nu a făcut nimic pentru a evita ruptura. Ce ar fi putut să facă? „Eforturi ca totul să meargă în sensul bun!”, răspunde Sophie, de exemplu, să-i arate mai multă iubire și dorinţă. Ea îşi exprima destul de des așteptările și i ˇs-a părut că prietenul său este de acord cu teoria, dar că nu a reușit să o pună în practică.

În ceea ce o privește, făcea tot posibilul pentru ca relaţia să fie cea mai bună. „Uneori mi ˇs-a întâmplat să fac eforturi pentru a-i arăta afecţiune atunci când aveam

probleme familiale majore, înainte să moară mama. Nu am primit niciodată același tip de atenţie în schimb”. Ea estimează că oferă mai mult decât primește în relaţiile pe care le are și că iubiţii ei „nu au fost niciodată la nivelul a ceea ce ea aștepta de la ei”. De ce a așteptat atât de mult timp să se despartă dacă, de la început, nu primea ceea ce dorea? Sophie răspunde că îi iubea pe acești bărbaţi și voia să le dea o șansă de a se îndrepta și de a trăi ceea ce un cuplu se presupune că ar trebui să trăiască.

Sophie îmi dă un exemplu concret despre ce înseamnă pentru ea „un cuplu adevărat”, astfel încât să înţeleg mai bine. într-o zi, prietenul ei se întoarce de la serviciu destul de târziu, după ce o anunţase că avea să întârzie. îi spune că este obosit după o zi grea de muncă. Sophie înţelege perfect, mai ales că și ea are, de asemenea, zile epuizante la spital. Oboseala nu o împiedică totuși să fie cât mai amabilă cu putinţă. în acea seară, ea a pregătit o cină bună, cu mâncarea lui preferată și a aranjat o masă frumoasă, fiind[ɔ- este mai plăcut așa decât să mănânci în faţa televizorului, așezat pe canapea. Mărturisește cu bucurie că o felicită în legătură cu decorul și mâncarea gătită. După masă, el se prăbușește pe canapeaua din sufragerie și deschide televizorul. Acest lucru îi displace lui Sophie, care îi atrage atenţia, spunându-i că într-un cuplu fiecare depune eforturi. îi înţelege oboseala, însă ar putea să-i arate puţină afecţiune, în loc să privească fără interes emisiunea care se difuza pe ecran. Sophie îmi spune că o asemenea atitudine nu este, în niciun caz, ceea ce așteaptă de la un partener și că, într-un final, asta nu o poate face decât să-l părăsească, cu preţul unei teribile suferinţe.

Ce simte Sophie în urma despărţirii? „O tristeţe imensă, realizând că sunt incapabilă să trăiesc o relaţie de cuplu deplină și intensă”. Plânge mult de două luni de când ˟s-a produs ruptura, iar plânsul nu o face să se simtă mai bine. Oare simte și furie, de asemenea? Dacă da, o exprimă? Sophie îmi răspunde că îi este mai degrabă ciudă și că nu este cu adevărat furioasă. Este dezamăgită să

constate că toate eforturile sale au condus la despărţire, pe când ea visa la cu totul altceva. în spatele acestei decepţii se ascunde totuși o oarecare furie, o supărare pe care Sophie o recunoaşte, spunându-mi totodată că este supărată pe ea însăși și că nu vede cum ar putea să se elibereze de acest sentiment.

Mintea noastră procedează deseori așa. Atunci când suntem supăraţi pe noi înșine, știind că trebuie să ne iubim, găsim o scuză să nu recunoaştem sau să nu exprimăm ce simţim! Odată liniștită mintea, emoţia rămâne în întregime prezentă. Tensiunile simţite de Sophie, care-i provoacă tulburări de somn și o iritabilitate crescută, îi semnalează că are o emoţie de simţit și de exprimat. Se angajează atunci să o facă și constată că se simte mai bine. Rămâne însă foarte pesimistă în legătură cu șansele sale de a întâlni bărbatul care o va înţelege și o va ajuta să realizeze ce îşi dorește cel mai mult: o viaţă de cuplu armonioasă.

O întreb de unde vine faptul că este atât de avidă să trăiască o relaţie perfectă. Răspunsul său nu întârzie să apară: a trăit într-o familie dezbinată, disfuncţională și nu vrea sub nicio formă să reproducă aceste tipare care au făcut-o să sufere în copilărie și adolescenţă. Tatăl său a părăsit domiciliul conjugal pentru prima dată când ea avea patru ani, dar cuplul era într-un punct mort de multă vreme. Această primă plecare este urmată de multe altele. De fiecare dată, mama sa aștepta întoarcerea soţului și, când acesta revenea, făcea totul pentru a-l reţine acasă. În ciuda eforturilor mamei, pleca din nou, „deoarece nu se gândea decât la biata sa persoană” și lăsa în urmă o femeie disperată, care suferea de depresie cronică și care era sub influenţa medicamentelor și a alcoolului. Acest carusel a durat aproape zece ani, înainte să o părăsească definitiv pe mama sa.

Sophie conștientizează că l-a detestat întotdeauna pe tatăl său, pe care nu l-a mai văzut de mulţi ani. În același timp, este supărată și pe mama ei, care nu a știut niciodată să se facă respectată. Atunci înţelege că nu lasă nicio

șansă partenerilor săi pentru că așteaptă de la aceștia perfecţiunea, lucru pe care, evident, niciunul nu i-o poate aduce, din moment ce nu există și este o pură fantasmă creată de ego. Prin urmare, Sophie trebuie să exprime furia pe care mintea ei o ţine blocată de ani de zile. Exprimarea acestei furii îi va permite să-și facă bine, să avanseze în vindecarea rănii de abandon și să intre în contact cu intuiţia și cunoaşterea ei înnăscută care o vor ajuta să definească ceea ce dorește cu adevărat să trăiască în viitoarea relaţie.*» 9*

Este sarcina de care Sophie se va atașa cu multă implicare. Făcând-o, descoperă că dorinţa ei de perfecţiune maschează o atitudine de permanentă nemulţumire. Acest neajuns constant îi oferă un motiv întemeiat să nu se implice cu adevărat într-o relaţie, din moment ce oricum nu va forma un cuplu ideal cu partenerul ales. Sophie își dă seama că această căutare a absolutului o ferește de un abandon din partea prietenului și de repetarea poveștii mamei părăsite de tatăl său. Atitudinea pe care a avut-o mereu a condus-o spre despărţirea de partenerii de până acum și i-a provocat aceleași suferinţe pe care le îndura la fiecare plecare a tatălui.

Ce reţinem din experienţa lui Sophie?

Dorinţa de perfecţiune este o altă consecinţă a rănii de abandon. Abandonicul își dorește o relaţie de cuplu ideală și caută iubirea perfectă. Îl învinovăţeşte pe partener pentru eșecuri sau se culpabilizează deoarece el este incapabil să-i ofere celuilalt iubirea perfectă. În ambele cazuri, abandonicul adoptă postura de nemulţumit, care devine declanșatorul despărţirii efectuate de celălalt sau de el însuși. La fiecare separare, el retrăiește abandonul original, ceea ce este extrem de dureros și lucrul de care se teme cel mai mult. Aceste despărţiri succesive îl vor convinge încă o dată că este incapabil să fie iubit, întărindu-i astfel dorinţa de a găsi cândva iubirea perfectă. Cercul vicios fiind bine stabilit, tiparul se va reproduce la fiecare întâlnire și-l va ghida pe abandonic

spre o mare dezamăgire, spre tot felul de dependenţe, pentru a diminua suferinţa sau toate stările fizice sau psihice de rău. Mai întâi, va trebui să accepte că aceste scheme de viaţă repetitive îl învaţă ceva important, apoi să înţeleagă mesajele aferente, să înceapă un adevărat travaliu de vindecare.

Capitolul 12

Iubirea, prin ochii abandonicului

Să o spunem direct și fără întârziere: unui abandonic îi este greu să trăiască o relaţie de iubire în pace și liniște sufletească. în realitate, este cuprins adesea de îndoială și suspiciune, atât faţă de el însuși, cât și de partener, fiindcă nu a fost iubit așa cum și-ar fi dorit și nu știe ce înseamnă să iubească. Vom vedea, în continuare, cum se comportă în relaţiile de iubire.

Françoise

Françoise are patruzeci și doi de ani. Este divorţată de doisprezece ani și nu are copii. Traseul său prin viaţă este unul destul de interesant, pentru că ilustrează perfect atitudinile pe care abandonicul le poate adopta atunci când vine vorba despre iubire.

A crescut într-o familie cu cinci copii, cu un frate mai mare decât ea cu șapte ani, o soră cu doi ani mai în vârstă și doi fraţi mai mici. Mama sa lucra și tatăl său era căpitan de navă; nu se întorcea acasă decât ca să se odihnească și nu era prezent decât foarte rar. Ea a fost crescută mai ales de sora mai mare, cu care se înţelege bine, în timp ce fratele mai mare o ura și o atingea incestuos când ea avea opt ani. îmi spune că nu are o amintire traumatizantă în legătură cu acest fapt, deși „consideră că e ceva anormal”.

Cei trei fraţi ai săi au fost trimiși la internat pentru studii, iar Françoise a rămas singură cu sora mai mare, de la vârsta de zece ani. Mărturisește că plecarea unuia dintre fraţii mai mici (cel care a fost născut după ea) i-a provocat o mare durere, fiindcă erau deosebit de apropiaţi și ea avea foarte mare grijă de el, „ca și cum i-ar fi fost mamă”. Acesta a trăit greu perioada internatului, unde se afla împreună cu fratele mai mare. La treisprezece ani,

Françoise a descoperit că fratele mai mare l-a agresat sexual. Când se întorcea acasă, la sfârșit de săptămână, Françoise își petrecea timpul consolându-l. După ce acesta i-a mărturisit ce ˟s-a întâmplat, Françoise i-a povestit totul mamei, care a refuzat să accepte că așa ceva putea fi adevărat și a încheiat brusc discuţia. Asta a rănit-o extrem de mult pe Françoise, care este supărată pe ea și în prezent. Relaţiile cu mama sa au fost întotdeauna distante: „E o persoană rece, care nu a știut niciodată să-mi ofere iubirea pe care mi-o doream. Nu știe să mângâie și nici să-și arate sentimentele. Din fericire, o aveam pe sora mea, confidenta mea și cea care mi-a dat toată iubirea de care aveam atâta nevoie. în acest fel, pot să spun că nu mi-a lipsit iubirea în tinereţe!”

La douăzeci de ani, ˟s-a îndrăgostit nebunește de un bărbat originar din America Latină, cu care ˟s-a căsătorit șase luni mai târziu. Pe de o parte, acest mariaj îi permitea să părăsească domiciliul familial și, pe de altă parte, soţul său putea obţine un permis de ședere permanentă în ţara ei. El și-a continuat studiile și Françoise a început să lucreze pentru a putea contribui financiar la cheltuielile casei. Fiind foarte îndrăgostită de acest bărbat frumos, i-a acceptat toanele și aventurile amoroase, „deși situaţia în sine o făcea să sufere și nu-i plăcea deloc”. De asemenea, i-a iertat și felul în care cheltuia banii, fiind[ɔr nu voia să repete evenimentele trăite în familia ei, cu o mamă foarte zgârcită. Mama îi reproșa mereu că era foarte cheltuitoare, pe când ea se considera extrem de atentă cu banii de buzunar pe care îi dădea tatăl său.

Françoise și-a dat seama că, încetul cu încetul, soţul ei ˟s-a distanţat de ea și a devenit din ce în ce mai egoist. Ieșea tot mai des singur și începuse să facă abuz de cocaină. Treptat, a devenit foarte violent verbal (caracteristic persoanelor care iau această substanţă) și chiar a lovit-o într-o zi. Pentru Françoise, a fost picătura care a umplut paharul: a hotărât să divorţeze, după cinci ani de căsnicie. Soţul său însă a refuzat din motive strict practice: îi mai trebuia încă un an de viaţă de familie

pentru a obţine definitiv cetăţenia tării în care trăia. Ea a cedat acestei solicitări»

și „a strâns din dinţi un an de zile”, fiind[ɔ- el nu și-a schimbat deloc obiceiurile. O înșela pe faţă și, deși relaţia lor era încheiată, continua să trăiască pe cheltuiala ei, deoarece se presupunea că el era student și nu câştiga bani.

Françoise îmi spune că a procedat astfel pentru că îşi iubea soţul, dar și pentru că îi era teamă că va rămâne singură. Și-a dat seama de acest lucru mulţi ani mai târziu, dar această anxietate era foarte prezentă atunci. Ea a pus-o pe seama plecărilor repetate ale tatălui și ale fratelui mai mic, din copilărie. îmi mărturisește că detestă plecările. De fiecare dată când apar, produc în ea un gol enorm și, din punct de vedere fizic, sentimentul „că are în locul stomacului o imensă gaură deschisă și dureroasă”.

După un an de suferinţă, Françoise ˟s-a mutat singură într-o garsonieră și a trăit, afirmă ea, doi ani de coșmar, în care fusese tot timpul deprimată, plângea neîncetat și, în plus, rămăsese șomeră. Nu mai ieșea din casă, suferea de agorafobie și considera că este o persoană inutilă. După o tentativă de sinucidere, a fost monitorizată de un psihiatru, care i-a recomandat antidepresive pe care nu le-a suportat. După șase luni, a luat hotărârea de a nu mai merge la psihiatru și de a încerca să rezolve singură problema, avându-i alături pe sora și pe fratele ei mai mic. Treptat, a găsit forţa de a ieși din casă și, în doi ani, a obţinut un loc de muncă interesant într-o multinaţională în care este încă angajată.

După despărţire, când avea douăzeci și cinci de ani, Françoise, care este o femeie atrăgătoare, a întâlnit mai mulţi bărbaţi, însă niciunul nu ˟s-a dovedit a fi foarte convingător. îmi mărturisește că a devenit conștientă de faptul că nu se implică total într-o relaţie și că se sustrage din momentul în care partenerul său este prea afectuos sau prea solicitant. „Cu soţul meu am fost o persoană supusă și complet dependentă de el și nu sunt pregătită să repet experienţa. Sunt mândră de independenţa mea și fac

totul pentru a o păstra, chiar dacă asta înseamnă să pun capăt unei relaţii”. Nu mai vrea să sufere așa cum a făcut-o în cei doi ani care au urmat divorţului și conștientizează că toate acestea au un impact asupra modului în care îşi trăiește viaţa afectivă în prezent. Ea vrea ca o relaţie să-i aducă o stare de calm, de liniște sufletească, fără să i se impună noţiunea de cuplu și tot ceea ce presupune el.

„Viaţa de cuplu presupune existenţa obligatorie a unei legături de iubire, lucru esenţial, după părerea mea, dar se subînţelege că ambii parteneri trebuie să facă concesii care-i constrâng să procedeze în contradicţie cu ceea ce sunt. Este inacceptabil și refuz să fac asta, deoarece îmi umbrește libertatea”. Françoise dorește o relaţie în care fiecare să fie liber și să nu se simtă constrâns de niciun fel de legătură. Ceea ce nu înseamnă, spune ea, că fiecare poate face ce vrea, în special să-l înșele pe celălalt când are chef. Discursul lui Françoise este perfect adaptat și pus la punct, dar întâlneşte puţini bărbaţi care sunt de acord cu ea, cu atât mai mult cu cât îşi susţine punctul de vedere într-un mod revendicativ și lipsit de calm, „ca și cum ar vrea să se protejeze”.

Françoise observă, în trecere, amuzându-se, că în ultimii cinci ani nu a avut decât legături cu bărbaţi care locuiau în străinătate, deseori foarte ocupaţi cu serviciul lor. Fiind[ɔ̃ și ea lucrează mult, de puţine ori a putut petrece timp împreună cu ei și a preferat întâlnirile pe teren neutru, și anume la jumătatea distanţei dintre locuinţele lor. În plus, recunoaşte că acest fapt a dat curs liber imaginaţiei și viselor, distruse însă rapid de realitatea întâlnirilor. Ruptura survenea mai devreme sau mai târziu, iar Françoise suferea de fiecare dată, simţindu-se respinsă. Desigur, suferea mai puţin decât în urma divorţului, însă resimţea un gol afectiv și se învinovăţea fiind[ɔ̃ nu-și dăduse voie „să renunţe și să se lase purtată de val în acea relaţie”. Meditând asupra trecutului său, ea „preferă încă această suferinţă în locul celei trăite anterior”.

Ce reţinem din experienţa lui Françoise?

Françoise are îndoieli în privinţa ei și se întreabă ce a

făcut greșit în viaţa sa afectivă, pentru ca ea să fie atât de nesatisfăcătoare. Această întrebare se află adesea în centrul preocupărilor abandonicului. El încearcă să abordeze relaţia în diferite feluri, dar, de fiecare dată, ajunge faţă în faţă cu cea mai cruntă dintre fricile sale: un nou abandon. Françoise ˟s-a pierdut complet în relaţia cu soţul ei; nu se respecta și a primit, în schimb, lipsa de apreciere și de iubire care au trasat drumul despărţirii și al unei suferinţe intense. Fiind ʃə- și-a învăţat lecţiile din experienţele trăite, decide să nu se mai implice într-o relaţie, evitând astfel durerea. Atunci trebuie să facă faţă diferitelor probleme care o conduc totuși spre despărţire, situaţie care o aruncă din nou în trecutul dureros al abandonicului. îşi pierde încrederea în ea și îşi regăsește tovarășii preferaţi de drum: teama și vina. Aceste două creaţii ale minţii sunt prezente de la apariţia rănii de abandon, care îşi are originea în copilărie. Abandonicul trăiește cu ele și îi modelează viaţa emoţională: teama de a fi abandonat și vina că și el a abandonat sau că nu merită suficient să fie *iubit.*

Cum poate fi ajutată Françoise? încercând să o ghidez pe calea spre vindecare, va trebui să treacă prin calmarea minţii, conștientizarea furiei, a supărării reprimate faţă de persoanele care au abandonat-o, printre care fratele mai mic (ceea ce va fi o mare surpriză pentru Françoise!) și, în sfârșit, prin luarea unei decizii, apelând la cunoaşterea sa înnăscută, în legătură cu ceea ce vrea să trăiască în viaţa afectivă. Acest proces este lung și uneori anevoios și dureros. Mintea este prezentă acolo întotdeauna și abandonicului îi este greu să constate că nu a fost deloc iubit și, totodată, că nu se iubește deloc pe sine…

„Nu merit iubire!”

Persoana care suferă de o rană de abandon a trăit privată de iubire, această hrană esenţială pentru un bun echilibru, atât psihic, dar și fizic. Ea nu a primit afecţiunea pe care o aștepta și o dorea din cauza unui motiv care, cel mai adesea, îi scapă. Poartă în ea această suferinţă și și-a

creat o armură, folosindu-și mintea ca aliat pentru a putea supraviețui cât mai bine posibil. Neprimind iubire din partea oamenilor de la care se aștepta să primească (cei care au adus-o pe lume și care se presupune că ar fi trebuit să aibă grijă de ea), nu are cum să știe absolut deloc ce este aceasta, simțind, mai presus de toate, că nu poate fi iubită. Inconștient, are certitudinea că „nu merită iubire”. Abordează orice relație cu convingerea că, în ciuda tuturor eforturilor sale de a primi semne de iubire, nu va reuși să obțină ceea ce caută mai presus de toate și că există posibilitatea să se regăsească în aceeași situație precum cea care a predominat în copilărie. Să fie respinsă este cea mai mare spaimă pe care o are; este cel mai rău lucru care i se poate întâmpla și care va condiționa orice relație pe care o va întreține cu partenerul.

Nu numai că abandonicul este sigur că nu poate fi demn de iubire, dar, mai mult, nici el nu se iubește pe sine. Fiind[ɔ a fost respins sau nu ˇs-a simțit iubit, are convingerea că este ceva în neregulă cu el. Cel mai rău este faptul că nu știe cu adevărat de ce i-au produs suferință; în consecință, se gândește că ceea ce a făcut ca să merite asta este negativ și degradant. Așa se face că unul dintre pacienții mei mi-a spus că înțelegea de ce părinții săi nu l-au acceptat. Mi-a mărturisit că și-a dorit din toată inima, după nașterea fratelui său mai mic, ca acesta din urmă să moară fiind[ɔ era gelos și supărat pe el pentru că i-a luat locul. Atunci avea doi ani… La patruzeci și cinci de ani, în momentul întâlnirii noastre, încă păstra această amintire dureroasă. Abandonicul dezvoltă progresiv un sentiment puternic de rușine, cu atât mai important cu cât, știind rareori de ce nu a fost iubit, își poate imagina orice. Ţesut din copilărie, acest fundal se păstrează până când persoana ajunge la adolescență și apoi intră în perioada maturității.

„Am o părere proastă despre mine”.

Ce imagine despre sine are abandonicul? Poate, într-adevăr, să-și acorde valoare? Mintea care l-a protejat în copilărie ca să-l ajute să supraviețuiască este foarte

puternică și nu-i pune la dispoziţie decât judecăţi nefavorabile. Pe de o parte, egoul său nu știe să facă altceva și, pe de altă parte, abandonicul este pregătit, având în vedere durerea trăită, să-și însușească aceste judecăţi. El „știe” că nu răspunde așteptărilor celorlalţi. A fost alungat și respins, fiind[ɔ- nu avea calităţile sau competenţele cerute. Nu era suficient de serviabil, la dispoziţia celorlalţi sau, și mai mult, deloc amabil cu ei. Nu era suficient de strălucit, din punct de vedere intelectual sau al studiilor pe care le are. Nu era nici destul de frumos ori avea un cusur dizgraţios. Nu zâmbea suficient sau nu vorbea astfel încât să placă celorlalţi. Toate aceste cazuri există, din păcate.

Abandonicul este sigur că nu îndeplinește condiţiile minime ca să fie acceptat de anturajul său. Drept urmare, îşi găsește un defect care să-i justifice refuzul, chiar dacă trebuie să-l inventeze. În realitate, deseori abandonicul nu se prea bazează pe mai nimic din ce îi spune vreunul dintre cunoscuţii săi, care i-ar putea explica de ce nu este „demn de a fi iubit”. în schimb, a putut numaidecât să ia ca atare o remarcă făcută de tatăl, mama sau o altă persoană responsabilă de educaţia sa, dar care nu era cu adevărat importantă pentru cel interesat. Astfel, atunci când abandonicul îi explică persoanei respective ceea ce simte cu adevărat, aceasta pare căzută din nori și respinge ceea ce i se amintește, calificând totul drept fabulaţie. Dacă ne punem în locul părinţilor, am putea să le dăm dreptate. Dacă totuși ne punem în locul copilului devenit adult, îl vom crede pe el. în realitate, doar sentimentele lui reprezintă adevărul, nu istoric, ci cel care ne interesează dacă îl însoţim pe calea sa spre vindecare.

Imaginea pe care abandonicul o are despre el însuși este, prin urmare, negativă, lucru care explică faptul că nu se poate baza pe ea ca să compenseze lipsa de iubire. Să nu uităm că el a păstrat totul în interior, deoarece trăiește în rușinea de a fi comis fapte sau de a fi trăit lucruri care i-au rănit pe alţii și care se află la originea pedepsei sale. Chiar dacă îşi recunoaşte unele calităţi, în adâncul

sufletului nu poate avea o imagine frumoasă despre el.

„Nu pot să mă iubesc!”

Ce se poate spune despre iubirea pe care abandonicul şi-o oferă singur? îi este greu să se iubească dacă, din fragedă pruncie, apropiaţii săi nu i-au arătat cât este de valoros și de important pentru ei. Desigur, când copilul corespunde uneori standardelor și dorinţelor părinţilor și educatorilor, el primește afecţiune, însă fără să se ţină cont de personalitatea sa, iar în acest caz iubirea este condiţionată. În consecinţă, abandonicului îi va fi foarte greu să se iubească așa cum este. Va iubi persoana care a devenit, cu alte cuvinte, cea pe care ceilalţi au sugerat-o sau au cerut-o, sau va încerca să o aprecieze, fără succes, pe cea pe care ceilalţi și-ar dori să o vadă la el. Deși copilul face tot ce poate ca să fie, de exemplu, înţelept, calm și să pară că nu are probleme, nu va reuși niciodată să șteargă complet adevărata sa personalitate. La un moment dat, aceasta va ieși la suprafaţă și îi va lăsa un sentiment amar, fiind[ɔr în ciuda tuturor eforturilor sale, nu a reușit, în totalitate și în realitate, să fie cel pe care ceilalţi îl doreau. Acest „eșec” se va adăuga la sentimentul de devalorizare și la părerea proastă pe care o are despre sine: „Nici măcar nu sunt capabil să fiu suficient de bun, pentru a corespunde așteptărilor celorlalţi!” în alte situaţii, abandonicul va fi, din contră, foarte mândru că acţionează așa cum i ˟s-a sugerat sau impus. însă nu va culege din acest comportament roadele bucuriei interioare, scopul fiind acela de a fi pe placul altora, nu de a-și face griji pentru propria persoană.

În oricare dintre scenarii, abandonicul va fi nemulţumit, fiind[ɔr nimeni nu poate deveni exact ceea ce alţii doresc să devină; frustrarea predomină, în cele din urmă. Este dificil, chiar imposibil aproape, pentru un abandonic să creadă că este demn de iubire și că poate fi iubit de oricine, iar acest lucru îl conduce obligatoriu spre neputinţa de a se iubi. Nu este nevoie să fi suferit un abandon ca să ajungă la această lipsă de iubire de sine, dar, în cazul abandonicului, se atinge un vârf. încercarea

de a-l convinge că se înșală se dovedește inutilă, pentru că dispune de toate dovezile de care are nevoie și acestea sunt rezultate din trăirile sale. Ne găsim în faţa unei fiinţe care a suferit fiind[ɔ nu a fost iubită, care continuă să creadă că există motive întemeiate pentru a explica acest fapt și care, în consecinţă, nu se iubește.

„Trăiesc cu teama de a fi abandonat și cu vina că am abandonat”.

Abandonicul trăiește, de asemenea, cu teama de a fi abandonat sau respins din nou, dar și cu vina de a nu fi fost suficient de bun încât să fie iubit. Prin urmare, se implică în relaţii de cuplu care au ca fundal această teamă, vina și certitudinea că, mai devreme sau mai târziu, va fi din nou abandonat. Nu cedează și nu poate avea încredere în celălalt. Dacă partenerul său încearcă să-i spună ceva pozitiv, consideră că acesta nu prea este perspicace sau că încearcă să profite de el. Dintr-odată, devine extrem de neîncrezător.

„Trăiesc iubirea ca fuziune!”

Teama abandonicului îl face deseori să trăiască o relaţie de cuplu complet fuzionată, cu inima palpitându-i neîncetat fiind[ɔ știe că aceasta este temporară și că nu are nicio șansă să dureze, îşi dorește să petreacă împreună cu partenerul cât mai mult timp posibil, pe de o parte, fiind[ɔ nu-i place singurătatea, adesea sinonimă cu abandonul în cazul lui și, pe de altă parte, pentru că se teme ca partenerul să nu găsească pe cineva mai bun decât el. Se agaţă de companionul său și vrea să împartă totul cu el, neputând suporta absenţele care îi aduc suferinţă. Plecările sunt trăite întotdeauna cu un gol în stomac, fiind[ɔ lasă să planeze îndoiala legată de un abandon. Acest gen de teamă poate fi declanșată chiar dacă se desparte fie și o singură zi de partener. Regăsirile sunt foarte intense fiind[ɔ, pe de o parte, există alinarea că nu a fost abandonat și, pe de altă parte, neliniștea viitoarei plecări.

Golul din stomac al abandonicului, care se află la rădăcina acestei iubiri fuzionate, face în așa fel încât

relaţia să nu fie una liniștită, care să-i ofere partenerului suficientă libertate. De multe ori, acesta îi reproșează abandonicului că îl sufocă și că nu-i lasă suficient spaţiu. Din reflex, aceste afirmaţii sunt imediat interpretate de persoana în cauză ca pe o dovadă a propriilor carenţe și, în special, ca o ameninţate voalată a unui viitor refuz. îşi va dori și mai mult să fie în compania partenerului. După un timp, acesta va obosi și va pune capăt relaţiei.

Paradoxal, abandonicul îşi descrie relaţia ca fiind una pasională, fiind[ɔr pentru el, întâlnirea cu altă persoană este o suferinţă. El deja o vede, gândindu-se la momentul în care vor trebui să se despartă, trăiește relaţia în afara prezentului și participă la activităţi spunându-și că oricum nu poate dura prea mult. În general este tensionat, deoarece mintea nu i se oprește niciodată. Iubirea este aşadar echivalentul unei dureri, dar este interpretată ca temeinică, uneori chiar violentă. Suferinţa provine din faptul că, nefiind *aici și acum,* abandonicul nu trăiește relaţia așa cum se desfășoară ea. În ceea ce privește viitorul, extrapolează sau se întreabă ce a făcut greșit, atitudini care-l vor convinge pe partener să-l părăsească la un moment dat. În concluzie, el nu poate profita de ceea ce se întâmplă cu adevărat în relaţie și n-o trăiește decât fragmentar, fiind absent în cea mai mare parte a timpului.

Fiind[ɔr nu se iubește pe sine, abandonicul concepe cu greu posibilitatea că altcineva îl poate iubi. Această dificultate conturează un comportament plin de îndoială în ceea ce privește afirmaţiile partenerului și-l îndeamnă să ceară tot mai mult de la acesta. De ce? Pentru că atunci când nu ne iubim câtuși de puţin, este de neconceput ca o altă persoană să ne poată aprecia sau iubi sincer, doar dacă nu are ea însăși o problemă majoră sau este oarbă! Altă posibilitate pe care i-o sugerează mintea: celălalt minte. Are nevoie să-și valideze această ipoteză punând numeroase întrebări, fiind suspicios sau repetând aceeași întrebare sub o altă formă. Partenerul riscă să renunţe destul de repede și, mai devreme sau mai târziu, să-i dea dreptate abandonicului: „Din moment ce crezi sau simţi că

nu îţi spun adevărul, nu ai decât să gândești în continuare cum vrei. Nu pot face altceva pentru tine! Și iată: partenerul a minţit!

„Cer mult de la partenerul meu”.

Un alt comportament caracteristic abandonicului este hărţuirea partenerului, invitându-l astfel să-i demonstreze că îl iubește cu adevărat. Această reacţie poate fi manifestată prin mesaje electronice sau apeluri telefonice în care îl întreabă dacă se gândește sau ˇs-a gândit la el sau prin declaraţii de iubire repetate în urma cărora așteaptă reciprocitate. Însă, deloc nebun, abandonicul are mari îndoieli că partenerul său se simte obligat să răspundă mai mult decât este nevoie în acest sens și se va arăta nemulţumit de faptele și afirmaţiile sale. în acest caz, se va folosi de toate șiretlicurile ca să înţeleagă, în mod repetat, că este iubit. Aceste indicii ale iubirii nu vor fi totuși niciodată suficiente și riscă mult să-l extenueze pe partener, care va înceta să mai facă jocul abandonicului. Oricare ar fi căile alese de acesta din urmă, ele nu-l vor putea conduce decât la o sigură concluzie: partenerul se străduiește să-i spună că-l iubește, când, de fapt, nu este adevărat. Fie îl minte, fie se minte pe sine!

Uneori, în viaţa de cuplu, abandonicul este și foarte solicitant. îşi poate hărţui partenerul care nu face niciodată destul ca să-i arate cât de mult ţine la el. Această hărţuire poate îmbrăca multe forme și abandonicul trece cu ușurinţă de la una la alta. Poate să solicite prezenţa fizică a partenerului, dacă se poate permanentă, și să nu tolereze absenţa pe care o percepe ca pe dorinţa celuilalt de a-l părăsi. Bineînţeles că nu o va formula atât de abrupt, dar se poate arăta foarte trist când partenerul îi spune despre o ieșire în oraș ori o reuniune la care el nu este invitat sau îi declară că se simte exclus din viaţa acestuia. Poate începe un interogatoriu intens din care se subînţelege că nu crede în versiunea pe care o primește sau îi trec prin cap tot felul de gânduri neplăcute sau ironice pentru a-l destabiliza pe celălalt.

„Sunt gelos și plin de suspiciuni”.

Pentru abandonic, libertatea partenerului este o reală sursă de anxietate deoarece, conform părerii sale, un eveniment sau o întâlnire va reprezenta obligatoriu un motiv să-l neglijeze sau să-l părăsească. Orice încercare de a-l liniști va fi în zadar, fiind că își imaginează că partenerul va întâlni cu siguranţă o altă persoană mult mai interesantă, mai plăcută și mai prietenoasă decât el. Poate încerca să-i restrângă această libertate, ceea ce va avea consecinţe asupra relaţiei, celălalt percepând aceste limite ca o lipsă de respect sau de încredere în el, care îl sufocă.

Reacţia abandonicului poate, de asemenea, să fie opusă: se întâmplă să pară că nu este afectat și că joacă perfect rolul persoanei indiferente, care nu este strict interesată de ceea ce trăiește partenerul său. Este posibil chiar să se joace cu această falsă libertate: „Dacă tu ieși în oraș, atunci voi face și eu același lucru și, dat fiind faptul că mă vei înșela (sunt sigur de asta!), nu mă voi da în lături de la a face la fel…” Dar, în adâncul sufletului, urlă de durere deoarece, condus fiind de minte, se va simţi înșelat, deci abandonat. Și nu va profita nici măcar de propriile fapte.

„Întotdeauna îi cer tot mai multe semne de iubire partenerului meu”.

Anxietatea abandonicului îl poate face foarte activ din punct de vedere sexual fiind că, în acest fel, îi arată celuilalt că ţine la el și mai ales se liniștește în legătură cu viitorul relaţiei. Frecvenţa relaţiilor intime, nu calitatea, va fi manifestarea unei anxietăţi foarte prezente. Nu va accepta și nu va înţelege că partenerul ar putea renunţa din cauza acestei hiperactivităţi sexuale, deseori lipsită de tandreţe, ea făcând rareori parte din bagajul abandonicului, având în vedere faptul că nu a primit-o în copilărie. într-adevăr, nu a fost învăţat să fie afectuos, dovada fiind importanţa pe care o acordă frecvenţei actului sexual și nu calităţii acestuia. Un alt mod de a se asigura că partenerul îi poartă o dragoste adevărată este de a-i cere cadouri sau bunuri materiale, dovezi tangibile și

palpabile ale iubirii pe care o simte pentru el.

Abandonicul este în permanenţă în gardă și foarte ingenios în mascarea anxietăţii de care suferă. Neîncetat, are nevoie să fie calmat și să primească manifestări de afecţiune.

„Sunt distant și rece”.

Totodată, poate fi distant și rece și poate tempera, ba chiar respinge orice manifestare de tandreţe a partenerului. Ironia este o armă pe care o folosește deseori. Aceasta îi permite să arate că nu se lasă tras pe sfoară de jocul organizat de companionul său; în realitate, tot elanul este perceput ca o tentativă de a-l face să creadă că poate fi iubit, deși el știe că nu-i adevărat.

De asemenea, se întâmplă frecvent ca un abandonic să nu arate nicio emoţie, deoarece se protejează, ascunzându-se în spatele unei armuri prin care nu poate trece nimic, în afară de rigiditate și răceală. Astfel, abandonicul poate părea indiferent faţă de ceea ce spune, face sau trăiește partenerul său. Fiind[ɔ îşi cunoaşte foarte bine eșecurile, se folosește de cunoaşterea sa pentru a-l destabiliza pe partener și pentru a-l face să reacţioneze, ceea ce va fi atunci dovada că „în sfârșit, ţine puţin la el”. însă celălalt va trebui să multiplice dovezile, fiind[ɔ ele nu vor fi niciodată suficiente pentru a-l calma.

„Sunt agresiv”.

Agresivitatea este un alt mod al abandonicului de a trăi relaţia de cuplu. De data aceasta, nu mai vrea să fie victimă; se protejează adoptând o atitudine negativă și distrugătoare. Această stare poate părea surprinzătoare uneori. Dacă relaţia este calmă și senină, abandonicul se îngrijorează inevitabil, pentru că nu este obișnuit cu o astfel de realitate. Atunci îl provoacă pe partener, va căuta conflictul pentru ca, pe de o parte, să iasă din calmul care i-a pricinuit cu atâta uşurinţă starea de rău și, pe de altă parte, să se liniștească pentru că astfel, „relaţia va prinde din nou viaţă”. Efectiv, pentru abandonic viaţa nu poate fi liniștită și nu este altceva decât o luptă pentru supravieţuire, cel puţin așa i-au arătat experienţele de

până acum. Acordul dintre două ființe umane nu poate fi conceput fără dominarea sau supunerea celuilalt. Astfel, abandonicul este capabil de cuvinte și gesturi excesiv de violente ca să-și destabilizeze partenerul. Cel din urmă va putea constata destul de repede că este într-o relaţie cu o persoană lipsită de inimă, violentă și care nu arată niciun fel de respect aproapelui său. Ce va face? Va pune capăt legăturii și această ruptură va da abandonicului, încă o dată, dovada că el nu poate trăi altceva. De asemenea, agresivitatea poate provoca furia partenerului și, prin urmare, refuzul atât de temut, dar în același timp, atât de așteptat.

„Sunt incapabil să-l fac fericit pe partenerul meu”.

Vinovăţia este una din tovarășele importante ale abandonicului. Suferă din cauza ei în mod repetat și în mai multe feluri. Se învinovăţeşte fiind[ɚ nu-l poate face fericit pe partener, fiind[ɚ nu este la înălţimea a ceea ce crede el că trebuie să-i ofere celuilalt și fiind[ɚ nu are capacitatea de a iubi. Conștientizează aceste carenţe și asta îl face nefericit. Se gândește că trebuie să fie perfect, dar nu reușește, ceea ce, așa cum am văzut, îl poate deprima sau face agresiv. Este nemulţumit în relaţia sa şi-şi spune că este singurul responsabil; poartă această frustrare pe umeri, spunându-și că totul este numai din vina lui, fiind[ɚ este incapabil să iubească. Vinovăţia provine, de asemenea, din faptul că știe că îi provoacă suferinţă partenerului, prin răceala sau agresivitatea sa. Uneori, poate distruge relaţia înainte ca partenerul să-i descopere carenţele, lucru care, nu numai că-i face rău, dar îl aduce și în postura de a se învinovăţi. Se poate gândi inclusiv că nu este demn să primească iubire, din moment ce este incapabil să păstreze un partener mai mult timp. Cu minimum de încredere pe plan afectiv, se îndoiește de el și de celălalt și acuză, dovadă că mintea sa este foarte prezentă și activă.

„Mă atrage iubirea imposibilă și o resping pe cea posibilă”.

Căutarea partenerului „imposibil” face parte din tacticile abandonicului de a se convinge de faptul că nu merită cu adevărat să fie iubit. Se aranjează pentru a atrage o persoană care nu este interesată de el absolut deloc și poate chiar să se îndrăgostească nebunește de aceasta. Atunci se convinge că simulează indiferenţa, dar, în realitate, este îndrăgostit. Urmează o serie de umilinţe și de situaţii dificile care pot consolida iubirea abandonicului, până în momentul în care îşi dă seama că relaţia este imposibilă. Căzătura de la înălţime este foarte dureroasă și întărește convingerea abandonicului că nu poate fi iubit.

Abandonicul poate da dovadă de foarte multă neîncredere în faţa unei persoane care îi face complimente și îi dă de înţeles că este atrasă de el. îşi poate desfășura atunci talentele ca să respingă pretendentul, fiind[ə- i se pare de neconceput ca o fiinţă umană să-i poată găsi atâtea calităţi. A fi atras de cel care nu îi poate face decât rău și a-l îndepărta pe cel care îi vrea binele demonstrează până în ce punct este condus abandonicul de minte, și nu de intuiţie. Aceasta spune adevărul, fiind[ə- face parte din persoana sa, pe când mintea, cizelată în timp, doar îl păcălește și îl face să trăiască opusul a ceea ce ar putea să-i facă bine. Dar abandonicul este ghidat de minte; în consecinţă, aleargă dintr-un eșec în altul.

Abandonicul trăiește o mare suferinţă

Privind mai de aproape diversele feluri în care acţionează o persoană care suferă de o rană de abandon, vom putea deduce că avem de-a face cu un monstru al egoismului, un manipulator, iar întâlnirea cu el este una nefastă, la fel ca implicarea într-o relaţie. Să subliniem de la început că abandonicul este cel mai adesea inconștient de felul în care-și duce viaţa de zi cu zi. El acţionează automat, trecând de la o latură a persoanei sale la alta; dacă îşi dă seama că atitudinea pasivă nu l-a dus unde voia, trece la una mai agresivă și viceversa. Alegerea altei

căi nu va fi făcută însă de o altă persoană decât cea care este și se va dezvălui la fel de distrugătoare. Astfel, abandonicul poate părea altora o fiinţă negativă, rece și fără sentimente.

Să ne amintim că abandonicul trăiește o mare durere, cel mai adesea ignorată de el însuși. Diversele feluri în care acţionează sunt orientate împotriva lui, nu împotriva celuilalt, în mod conștient. în acest fel, el poate fi foarte atrăgător pentru altcineva, care ghicește ce fiinţă frumoasă se ascunde în spatele acestei faţade puţin posomorâte și care va încerca să intre în contact cu ea. Toate acestea pot să-i placă, dar îi pot provoca și teamă abandonicului, care îşi imaginează imediat că partenerul îi va descoperi nereușitele, slăbiciunile și mai ales ce este el cu adevărat: o fiinţă care nu merită să fie iubită. Atunci abandonicul poate fugi sau poate face tot posibilul pentru a nu arăta cum este în realitate. Și cercul vicios intră din nou în funcţiune…

Un cuplu fiind format din doi indivizi și fiecare atrăgând adesea persoane asemănătoare cu el, există multe perechi în care ambii parteneri sunt abandonici. Evident, se poate stabili un echilibru într-o perioadă mai mult sau mai puţin îndelungată, fiind[ceea ce îi apropie, și anume teama de a fi abandonaţi, reprezintă o legătură foarte puternică. Această legătură îi face să-și organizeze existenţa astfel încât să evite despărţirea sau, din contră, să macine în permanenţă relaţia, până la distrugere, situaţie epuizantă în ambele cazuri. Aceste cupluri „funcţionează” destul de bine în ochii societăţii, dar câtă suferinţă ascund! Și câte stări de rău fizice sau psihice deosebite, care vor dăuna vieţii fiecărui partener. Bineînţeles, ele nu vor fi puse pe seama rănii de abandon inițiale, iar persoanele riscă să dezvolte dureri récidivante, apoi cronice. Acest lucru nu înseamnă că fiecare abandonic va suferi de astfel de dureri, dar riscul este totuși ridicat. Așa cum am subliniat în mai multe rânduri, o tensiune continuă instalată în corpul uman duce la reacţii fizice importante.

Suferința fizică sau psihică a partenerului îl va înduioșa desigur pe abandonic, dar îl va arunca din nou în teama în care trăiește permanent: aceea de a rămâne singur și abandonat. Într-adevăr, viaţa cu o persoană șubrezită de boală implică faptul că nu-și va mai putea îndeplini sarcinile de zi cu zi, prin urmare, ele vor fi preluate de celălalt. Acest simplu fapt îl poate face pe abandonic să recadă în vechea sa spaimă și orice absenţă fizică provocată, de exemplu, de o spitalizare, o va reînvia, bineînţeles.

Pentru abandonic, iubirea rămâne o încercare pe care, în realitate, nu este pregătit să o trăiască, din cauza trecutului său. Cunoaşte foarte bine iubirea primită atunci când îndeplinim rolul pe care societatea dorește să ni-l asumăm, dar nu și iubirea adevărată, cea în care suntem recunoscuţi ca fiinţă completă, fără nicio negociere prealabilă. Îi rămâne să descopere el însuși ce este iubirea, din moment ce nu a trăit-o niciodată cu adevărat.

Concluzii

„Cheia care deschide ușa iubirii este atenţia7”. Această atenţie trebuie să ne-o acordăm nouă, întregii noastre persoane, nu doar pe bucăţi. Atenţia faţă de noi înșine ne ajută să ne descoperim forţe și calităţi care sunt vii în noi, ne reconectează cu știinţa noastră înnăscută și cu intuiţia, care fac parte din noi și pe care nu le putem găsi în exterior. Acordarea acestei atenţii propriei persoane reprezintă prima etapă, fără de care nu poate exista nicio conexiune cu iubirea.

De prea multe ori, îi reproșăm celuilalt că se află la originea stării noastre de rău, că din cauza lui nu ne simţim bine sau îl facem responsabil pentru eșecul relaţiei. Suntem artizanii propriei vieţi, iar celălalt ne însoţește în această construcţie; atunci când ne înșelăm în privinţa alegerilor sau a modului în care trăim relaţia, trebuie să ne asumăm greșelile, fără să le punem pe seama celuilalt. Concluzia care derivă de aici este următoarea: avem posibilitatea și capacitatea de a face ca iubirea să împrăștie lumină în relaţia noastră, cu condiţia să ne

oferim iubirea pe care o merităm și de care suntem demni.

Cum dobândim acest lucru? Liniștindu-ne mintea, astfel încât să ne repoziţionăm *în momentul prezent, în aici și acum.* Nu putem iubi mâine și poate că am iubit ieri, dar singurul și unicul moment în care ne putem iubi este prezentul. Asta înseamnă, de asemenea, că iubirea nu este o stare în care suntem pentru totdeauna, în mod stabil și durabil, ci trebuie în permanenţă să ne reconectăm la ea, fiind prezenţi pentru noi înșine. Or, mintea face totul pentru a ne împiedica să fim în momentul prezent și, din nefericire, se pricepe foarte bine la asta. Neutralizarea minţii este o faptă de iubire faţă de noi înșine, care ne permite în același timp să ne eliberăm de fricile, de anxietatea și de sentimentele de vinovăţie, ceea ce reprezintă un pas foarte important.

Conștientizarea momentului prezent aduce două avantaje suplimentare: conectarea la sentimentele noastre și la persoana care suntem, cu alte cuvinte, la nucleul nostru fundamental, acest centru care este conectat cu întregul și care face din noi fiinţe care sunt parte din acest întreg. Desigur, mintea va încerca în mod repetat să ne deconecteze de emoţiile noastre și să facă din noi fiinţe limitate și închise în propria temniţă interioară, separându-ne de întreg, dar, reușind să ne păstrăm calmul, ne vom oferi acces la propria bogăţie interioară. Este un act de iubire pe care avem posibilitatea să ni-l acordăm.

Iubirea se află în centrul fiecărei fiinţe umane, de aceea trebuie să fim atenţi să nu ne separăm de ea, adică de noi înșine. Este o muncă de fiecare clipă care implică dorinţa de a trăi iubirea. Ne oferim timpul necesar să facem această muncă? Unii vor răspunde că este o afirmaţie frumoasă, dar că nu au timp pentru asta, fiind[ɔ lucrează și au obligaţii care nu le permit să se ocupe de ei.

Pentru a recunoaşte însă o tensiune prezentă în corp sau pentru a ne îndrepta atenţia spre noi, nu e nevoie nici de timp, nici de foarte multă energie consumată. Dispunem de alegerea de a ne oferi iubirea care ne va conduce spre vindecare și spre un comportament optim, atât fizic, cât și

psihic, sau de a nu o face.

Concluzii

Dar, în acest caz, trebuie să ne asumăm consecinţele și să nu-l învinuim pe celălalt așa cum ne-am obișnuit până acum, motiv pentru care am și avut atât de multe probleme în cuplu.

Avem aşadar posibilitatea de a ne elibera de suferinţa fizică și psihică, acordându-ne iubirea pe care o meritățm. În mod puţin paradoxal, reconectându-ne cu noi înșine, putem începe să rezolvăm problemele de cuplu cu care ne confruntăm. Ce mai așteptăm ca să ne oferim acest minunat cadou care este iubirea?

Anexă

Exerciţiu practic pentru calmarea minţii

Pe parcursul acestei cărţi, am vorbit despre modul de calmare a minţii prin orientarea atenţiei asupra corpului fizic și a senzaţiilor simţite în corpul fizic. Vă propun să facem împreună următorul exerciţiu, pe care îl putem practica regulat, cu scopul de a ne recentra pe momentul prezent și de a fi ˟în legătură cu emoţiile noastre de bucurie, de tristeţe și de furie.

Evident, acest exerciţiu poate fi scurtat și ne putem concentra asupra unei singure părţi a corpului sau a unui singur simţ. Să nu ne amăgim crezând că, făcându-l o dată pe zi, vom reuși să ne îmblânzim mintea pentru mai multe ore. Iată motivul pentru care este recomandat să se repete un astfel de exerciţiu de câteva ori într-o zi sau să se practice doar pentru o parte a corpului (personal, îmi plac mult urechile fiind[ɔ˜ nimeni nu observă ce facem!) sau un singur simţ.

Conștientizarea corpului nostru fizic

Ne așezăm într-o poziţie în care să ne simţim confortabil și putem să închidem ochii sau să-i ţinem deschiși. Inspirăm adânc, apoi expirăm la fel.

După ce ne-am îndreptat atenţia asupra fiecăreia dintre părţile corpului mai jos menţionate, inspirăm și expirăm în ritm propriu.

Ne îndreptăm atenţia asupra degetelor de la picioare; le

putem mișca.

- Ne îndreptăm atenţia asupra tălpilor picioarelor.
- Ne îndreptăm atenţia asupra părţii din spate a picioarelor.
- Ne îndreptăm atenţia asupra gleznelor; le putem îndoi și reveni la normal.
- Ne îndreptăm atenţia asupra gambelor, asupra mușchilor gambelor.
- Ne îndreptăm atenţia asupra genunchilor și asupra rotulelor.
- Ne îndreptăm atenţia asupra coapselor, mușchilor anteriori, posteriori și laterali ai fiecărei coapse.
- Ne îndreptăm atenţia asupra bazinului și ne așezăm astfel încât să fie cât mai confortabil.
- Ne îndreptăm atenţia asupra abdomenului inferior și asupra abdomenului în întregime.
- Ne îndreptăm atenţia asupra toracelui, asupra pieptului.
- Ne îndreptăm atenţia asupra articulaţiei dintre bazin și partea inferioară a coloanei vertebrale.
- Ne îndreptăm atenţia asupra părţii inferioare a coloanei vertebrale şi urcăm, vertebră cu vertebră, articulaţie cu articulaţie, până în mijlocul coloanei; apoi, din mijlocul coloanei vertebrale, până la baza cefei.
- Ne îndreptăm acum atenţia asupra degetelor; le mișcăm.
- Ne îndreptăm acum atenţia asupra dosului fiecărei mâini.
- Ne îndreptăm atenţia asupra palmei fiecărei mâini.
- Ne îndreptăm atenţia asupra încheieturilor mâinilor.
- Ne îndreptăm atenţia asupra antebraţului și asupra mușchilor antebraţului.
- Ne îndreptăm atenţia asupra coatelor.

Ne îndreptăm atenţia asupra braţelor și a mușchilor acestora; înainte, înapoi și de fiecare parte a fiecărui braţ.

Ne îndreptăm atenţia asupra umerilor și a mușchilor lor.

Ne îndreptăm atenţia asupra mușchilor situaţi între umeri

și baza gâtului.
Ne îndreptăm atenţia asupra gâtului, asupra cefei.
Ne îndreptăm atenţia asupra pielii scalpului și mergem în sus, de la baza cefei până în vârful frunţii.
Ne îndreptăm atenţia asupra frunţii.
Ne îndreptăm atenţia asupra sprâncenelor, pleoapelor și a ochilor.
Ne îndreptăm atenţia asupra nasului și asupra nărilor.

- Ne îndreptăm atenţia asupra urechilor.
- Ne îndreptăm atenţia asupra pometţilor și a obrajilor.
- Ne îndreptăm atenţia asupra gurii, buzelor și a limbii.
- Ne îndreptăm atenţia asupra maxilarului și asupra bărbiei.

Conștientizarea senzaţiilor din corp

Să ne concentrăm acum asupra percepţiilor fiecăruia dintre cele cinci simţuri ale noastre. După fiecare conștientizare, inspirăm și expirăm în ritm propriu.

Ne îndreptăm atenţia:
Asupra căldurii dintre haine și piele. Simţim cum pătrunde, cum vibrează și cum se răspândește în întregul corp.

- Asupra sunetelor care ne înconjoară. Simţim cum pătrund, cum ne străbat corpul, cum vibrează, cum se răspândesc în întregul corp.
- Asupra gustului salivei din gura noastră. Simţim cum pătrunde, cum vibrează, cum se răspândește în întregul corp.

Asupra luminii din spatele pleoapelor noastre închise. Simţim cum pătrunde, cum vibrează, cum se răspândește în întregul corp.

- Asupra mirosurilor prezente în mediul în care ne aflăm. Simţim cum pătrund, cum vibrează, cum se răspândesc în întregul corp.

Acum putem deschide ochii.

Note şi referinţe

J y

Acest concept este abordat pe larg într-una dintre lucrările mele precedente, *Vindecă-te de abandon,* apărută la Editura Philobia, București, 2021.

1. David Chamberlain, *The Mind of Your Newborn Baby,* Berkeley (Californie), North Atlantic Books, 1998.
2. N. Perroud, A. Paoloni-Giacobino, P. Prada, E. Olié, A. Salzmann, R. Nicastro, S. Guillaume, D. Mouthon, C. Stouder, K. Dieben, P. Huguelet, P. Courtet și A. Malafosse, „Increased methylation of glucocorticoid receptor gene (NR3C1) în adults with a history of childhood maltreatment: a link with the severity and type of trauma", Translational Psychiatry (2011) 1: e59; doi: 10.1038/tp.2011.60.
3. Nume comun pentru *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* („Manual de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale") al Asociaţiei Americane de Psihiatrie.
4. Vezi „Anexă – Exerciţiu practic pentru calmarea minţii".
5. Obișnuiesc să spun că pacienţii mei sunt cei care m-au învăţat medicina pe care o practic de câteva decenii. Le mulţumesc, de altfel, din adâncul inimii.
6. Fabrice Midal, *Et şi de Vamour on ne savait rien?,* Paris, Éditions Albin Michel, 2010, p. 32.